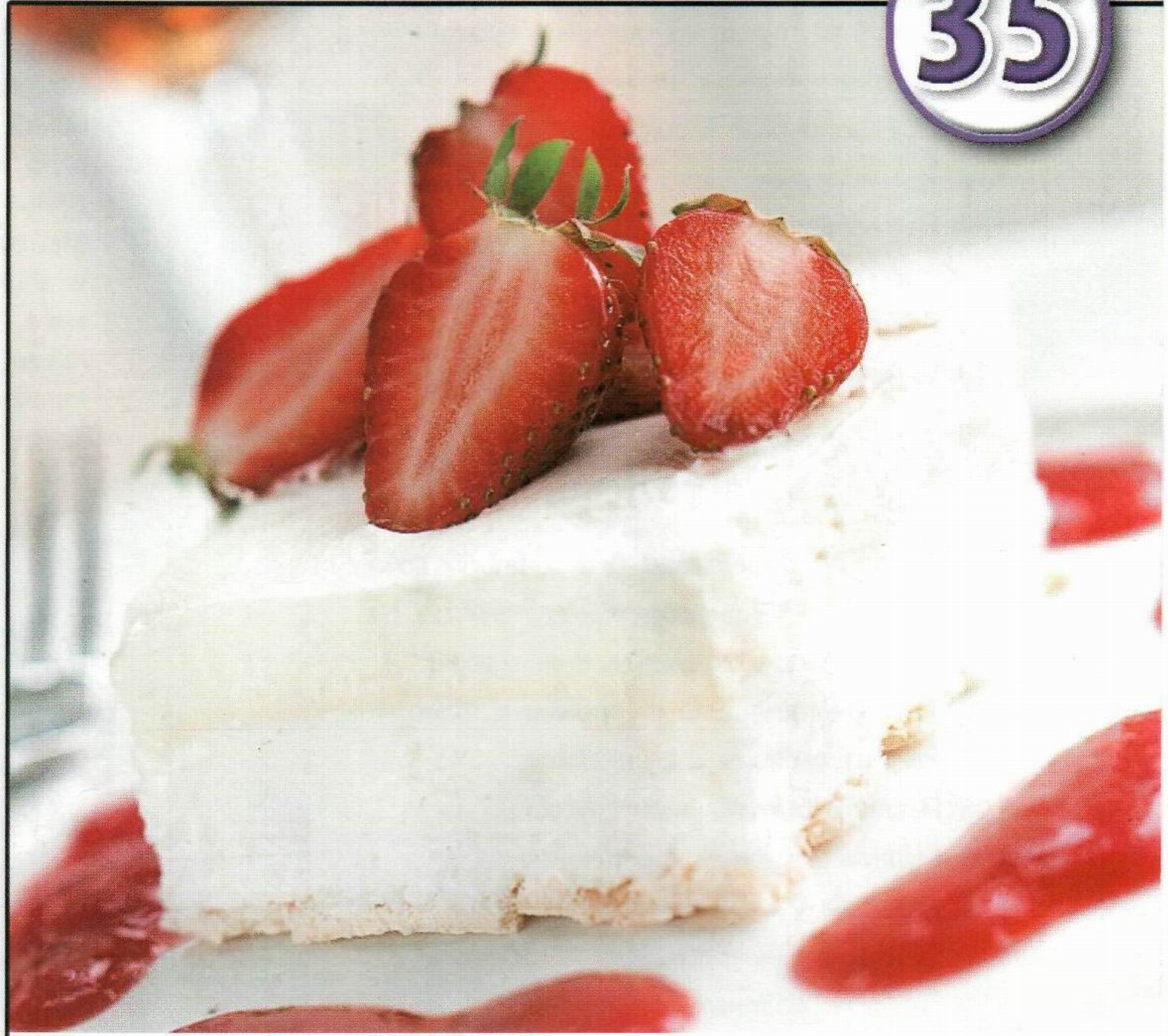
ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

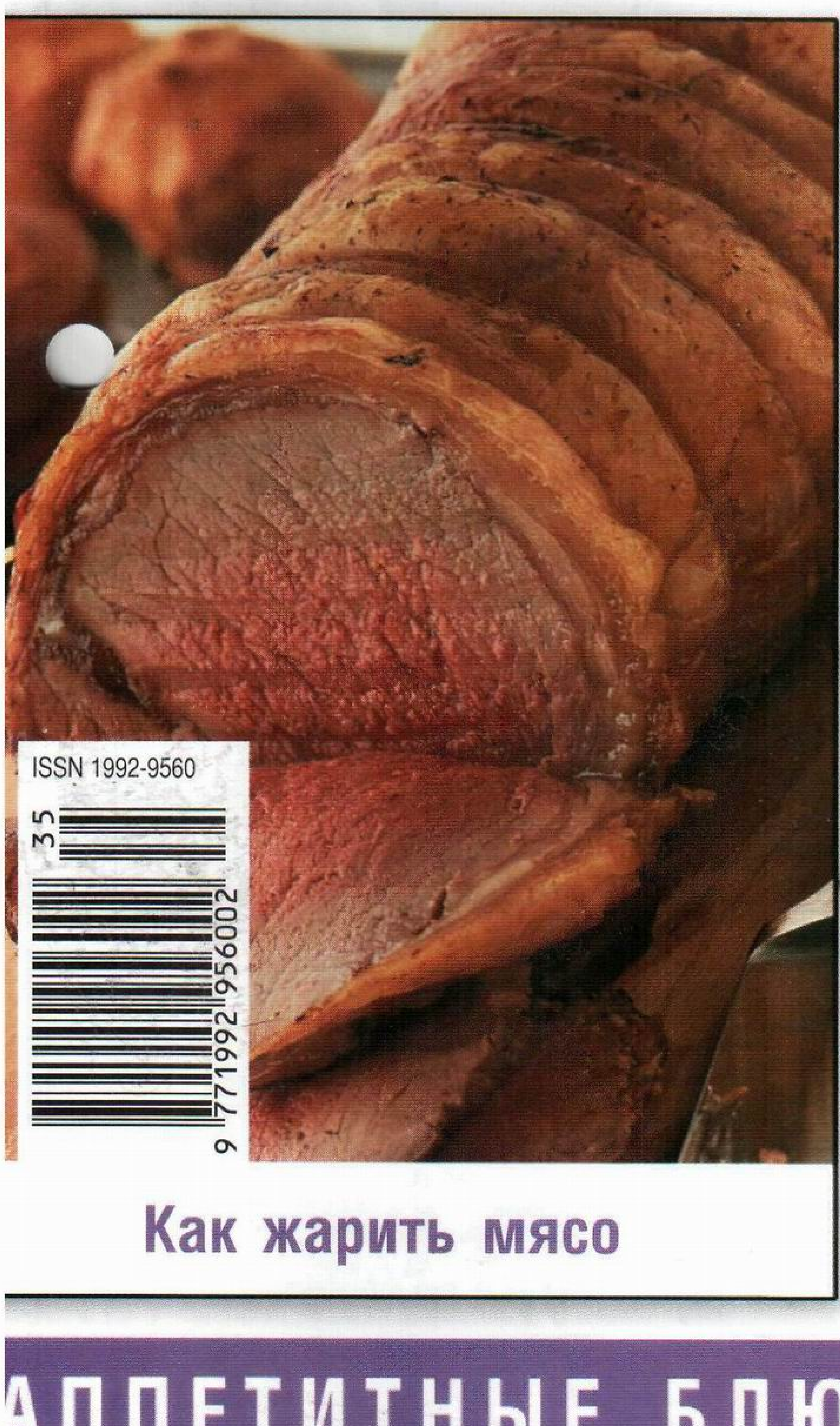
Вкусно и легко

ВЫПУСК 35

Сырная запеканка с ветчиной



Клубничные меренги



ISSN 1992-9560

Как жарить мясо

Котлетки из копченой рыбы

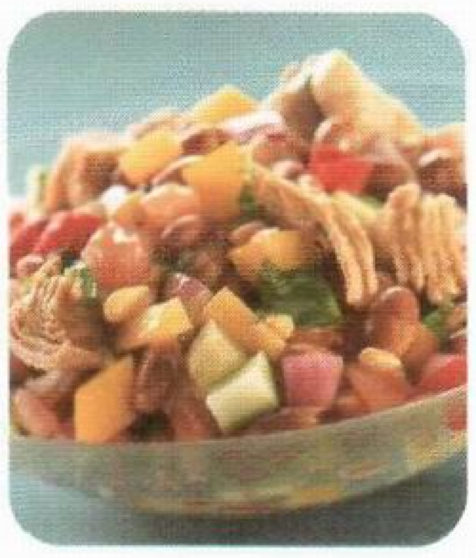
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

ВкусноИлегко 35

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

137 Салат из тунца со сладким перцем
137 Печеные яблоки с начинкой
138 Суп из почек с клецками
138 Рис «Радуга»
139 Котлетки из копченой рыбы с яйцом-пашот
140 Рулет с беконом и грибами
140 Шпинатный паштет



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

205 Тыква карри
205 Курятина с фенхелем в томатном соусе
206 Котлетки из индюшатины с сыром
206 Лососина под можжевеловым соусом
207 Тушеная телятина с грибами и пюре
208 Рагу из оленины с клецками
208 Паста с баклажанным соусом
209 Сырная запеканка с ветчиной
209 Говядина с апельсином и чили
210 Тефтели по-марокkански
210 Пюре из жареных овощей

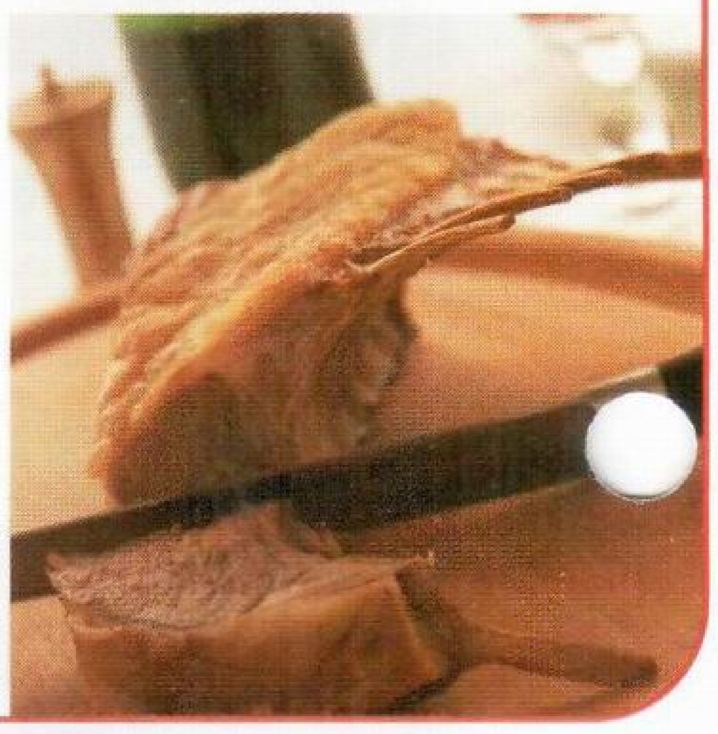
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

137 Шоколадно-свекольный торт
137 Освежающий лимонный десерт
138 Фигурное печенье
138 Заварные пирожные с абрикосовым кремом
139 Яблочный пирог с сухофруктами
140 Торт «Тысяча листьев»
140 Пудинг с кишмишем

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Как правильно жарить мясо

Мясоеды подтвердят – ничто не сравнится по вкусу с ростбифом, обжаренной свининой или бараниной! Мы расскажем о том, как правильно выбирать куски мяса, как рассчитать время приготовления, какой требуется инвентарь и какие лучше подбирать гарниры.

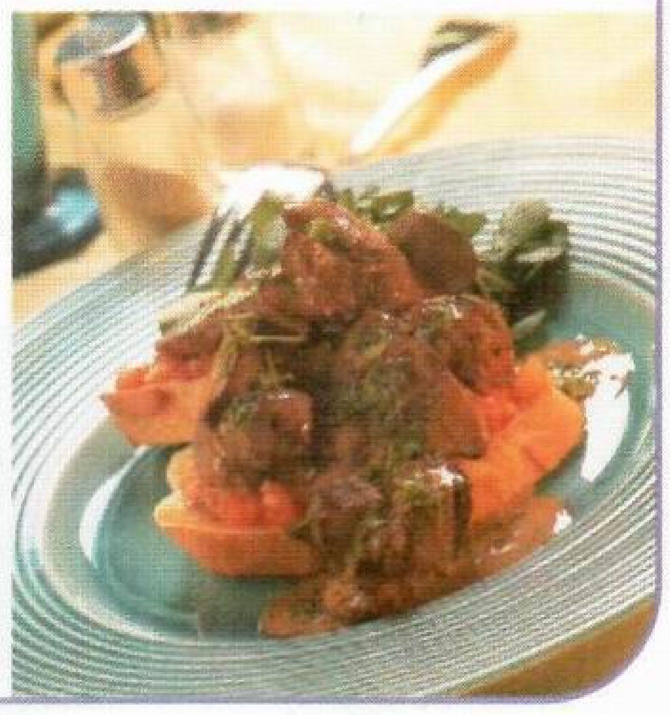


МЕНЮ

Обед... для поражения

- Куриная печень а-ля провансаль
- Каре ягненка
- Клубничные меренги с малиновым соусом

ПЛЮС холодный суп, графики времени и полезные советы



В 36-м ВЫПУСКЕ

- Баклажаны гриль с хуммусом
- Тушеная телятина по-средиземноморски
- Устройте веселье на кухне – приготовьте домашнюю пиццу!

«Вкусно и легко» 35
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

© 2009 GE Fabbri Ltd.

Салат из тунца со сладким перцем

Закуска в средиземноморском стиле – насыщающая и диетическая

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: нет (кроме поджаривания орехов)
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 желток
1 ч. л. горчицы
2 ч. л. уксуса
2 ст. л. растительного масла
5–6 свежих листиков базилика (мелко порвать) или ½ ч. л. сушеной зелени
щепотка сахара
400 г консервированного тунца (жидкость слить)
800 г белой консервированной фасоли (жидкость слить)
1 красная луковица (нарезать кубиками)
по 1 красному и желтому сладкому перцу (удалить семена и нарезать мелкими кубиками)
½ огурца (нарезать мелкими кубиками)
1 крупный помидор (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть мелкими кубиками)
2 ст. л. жареных кедровых орешков или рубленого миндаля

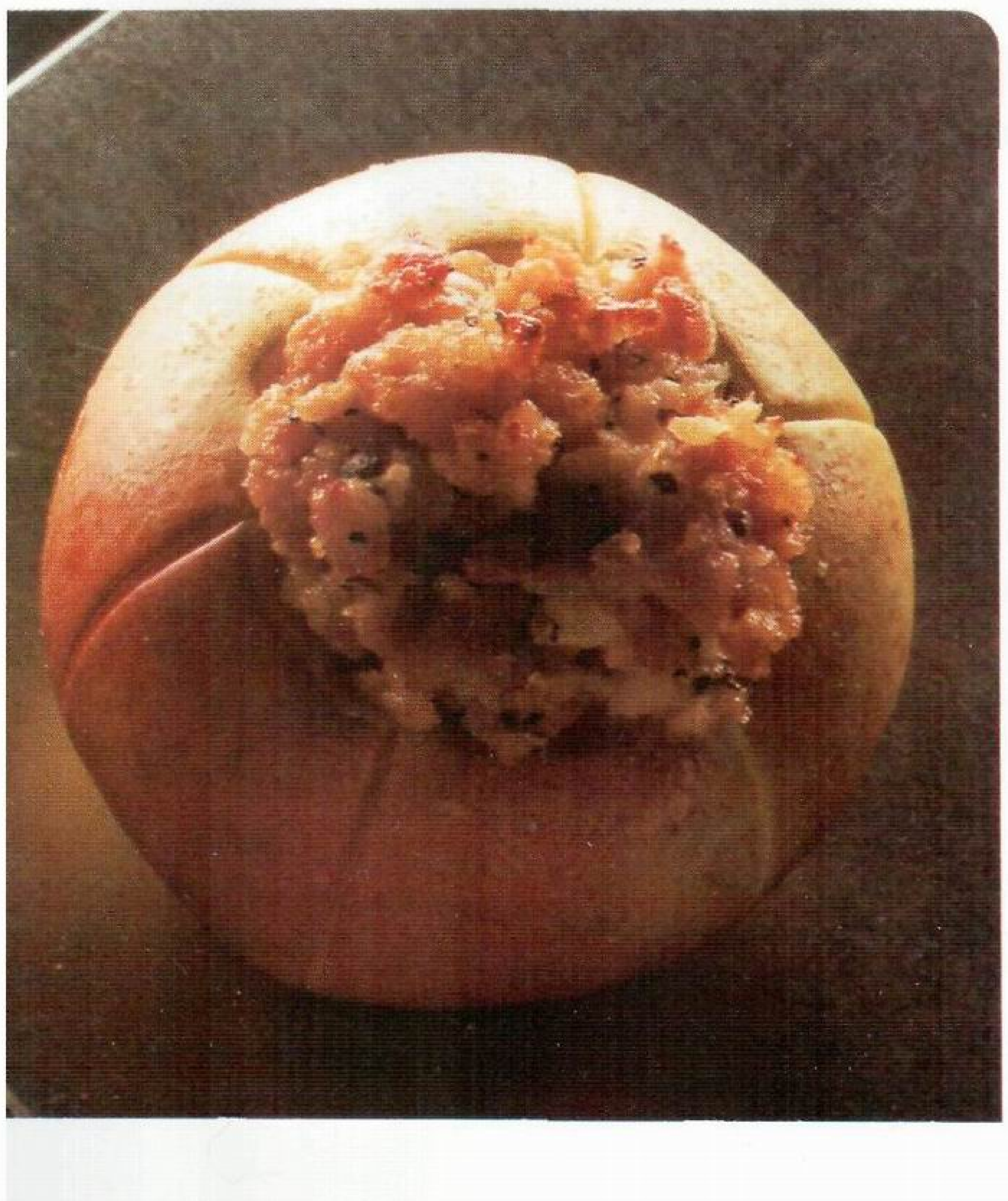
1 Для заправки. Разотрите желток с горчицей, уксусом и специями по вкусу. Смешайте масло с базиликом и сахаром, введите, взбивая, в желтковую массу.

2 Перемешайте размятый тунец с фасолью, луком, сладкими перцами, огурцом, помидором и орехами. Полейте заправкой, перемешайте и подавайте.

Печеные яблоки с начинкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

8 небольших яблок
2 ст. л. лимонного сока
300 мл горячего говяжьего бульона

ДЛЯ НАЧИНКИ:

50 г сливочного масла
1 луковица (измельченная на терке)
250 г фарша из жирной свинины
25 г крошек свежего белого хлеба
1 ч. л. сушеного шалфея
измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона
крупная щепотка тертого мускатного ореха

1 Разогрейте духовку до 200°С. Для начинки. Разогрейте половину масла, обжарьте лук на слабом огне (5 мин.). Переложите в чашу.

2 Растопите оставшееся масло и обжарьте фарш на умеренном огне, постоянно размешивая, до коричневого цвета. Добавьте к луку. Подмешайте хлебные крошки, шалфей, цедру. Приправьте перцем и мускатным орехом.

3 Вырежьте из яблок семенные коробочки, не прорезая плоды насквозь (до донышка должно остаться около 1 см). Вырежьте немного мякоти, чтобы отверстие стало шириной около 4 см. Вокруг дырки сделайте на кожуре вертикальные разрезы, чтобы яблоки не лопнули в процессе запекания. Наполните плоды приготовленной начинкой и поставьте в огнеупорное блюдо. Смешайте лимонный сок с бульоном, приправьте. Полейте смесью вокруг яблок.

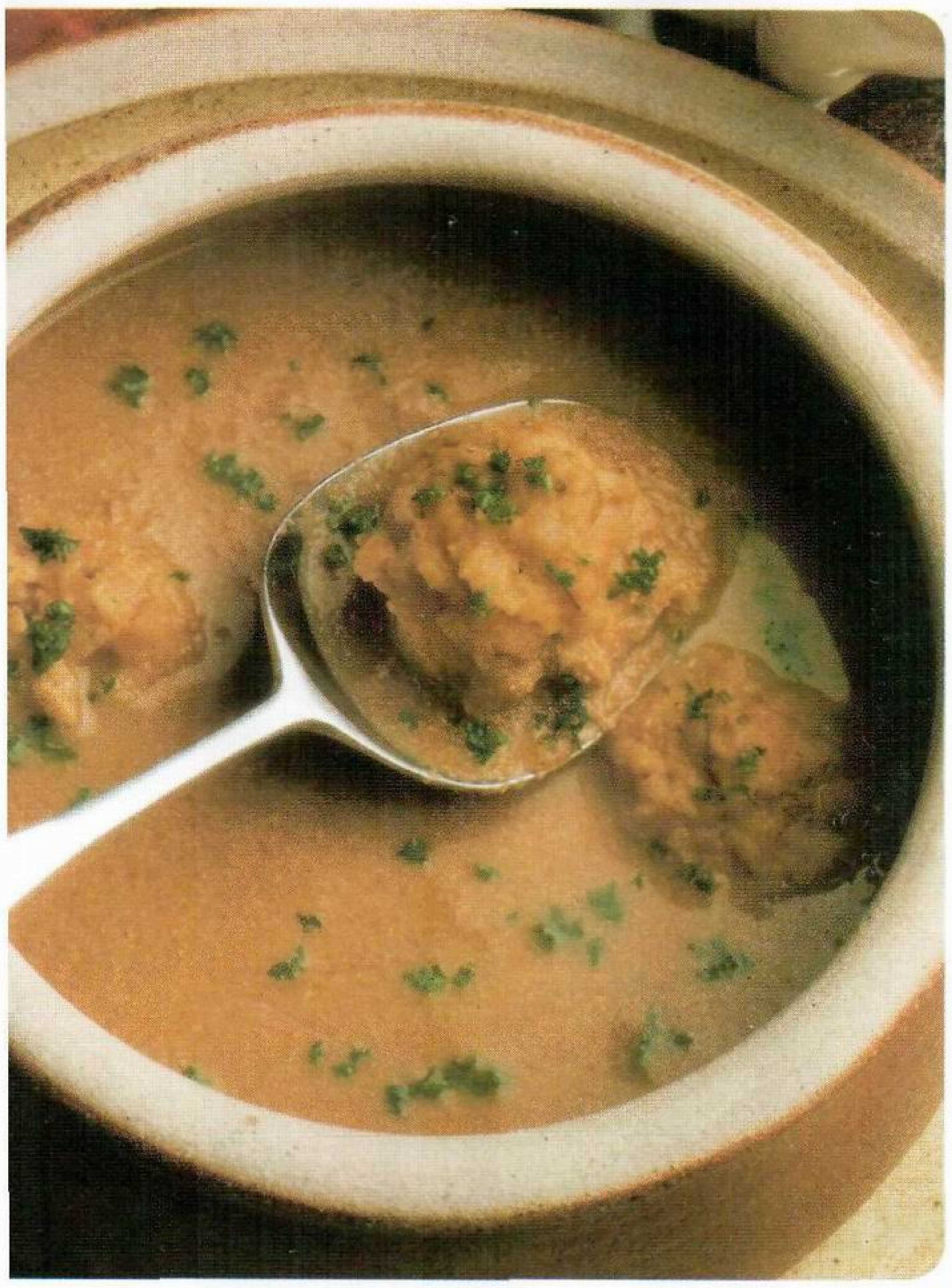
4 Запекайте примерно 35 мин., не накрывая яблоки, до мягкости. Переложите на подогретое блюдо и подавайте, перелив соки от запекания в соусник.

как подавать

Фаршированные мясом яблоки станут приятным и вкусным сюрпризом для всей семьи на ужин. Подавайте с хлебом, маслом и свежезаваренным чаем.

Суп из почек с клецками

Дополните густой сытный суп из почек с овощами ароматными клецками



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г бараньих почек (очистить кожицу, вырезать протоки и нарезать)
1 луковица (нарезать кубиками)
1 морковь (нарезать кубиками)
850 мл куриного бульон (можно из кубика или бульонного порошка)
½ ч. л. томатной пасты
около 6 ст. л. молока
свежая рубленая петрушка для украшения (дополнительно)

ДЛЯ КЛЕЦОК:

100 г фарша из жирной свинины
25 г муки
1 ч. л. свежей рубленой зелени на выбор
¼ ч. л. острого соуса чили
½ маленького яйца (взбить)

1 Положите в кастрюлю для супа почки, лук, морковь, залейте бульоном, добавьте томатную пасту. Приправьте и доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 15–20 мин.

2 Для клецок. Смешайте фарш, муку, зелень, соус чили, яйцо и приправьте. Ножом с округлым лезвием перемешайте в клейкую массу. Сформуйте 12 клецок. Опускайте их в жидкость поочередно. Варите 20 мин.

3 Выложите клецки на тарелку. Протрите суп через сито, перелейте в кастрюлю и введите достаточное количество молока, чтобы кушанье стало жидким (по вкусу). Опустите в суп клецки и разогрейте. Разлейте по подогретым тарелкам, посыпьте петрушкой и подавайте.

совет мастера Суп и клецки можно приготовить заранее, охладить, накрыв, а перед подачей разогреть – 10 мин. на среднем огне.

Рис «Радуга»

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин. + приготовление окорока и риса
Кол-во калорий – 420 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

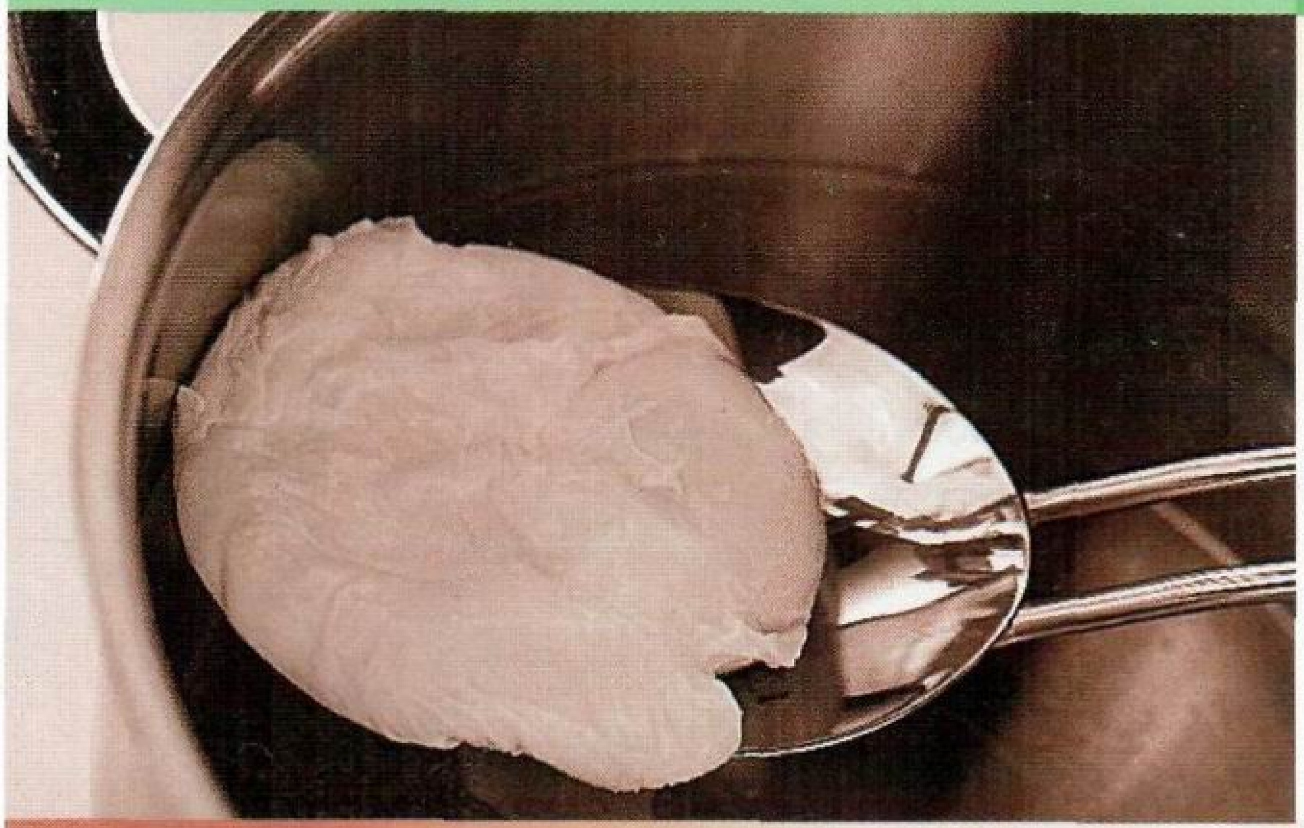
3 ст. л. растительного масла
2 яйца (взбить)
1 мелкорубленая луковица
75 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
75 г вареного окорока (нарезать кубиками)
2 ст. л. соевого соуса
700 г отварного риса (остудить полностью)
75 г консервированного горошка

1 Нагрейте столовую ложку масла и поджарьте, постоянно размешивая, яйца. Нарежьте яичницу крупными кусочками.

2 Обжарьте, размешивая, в оставшемся масле лук с грибами (2–3 мин.). Положите окорок и жарьте, перемешивая, 1 мин.

3 Уменьшите огонь и полейте соевым соусом. Тушите, помешивая, 30 сек. Добавьте рис, горошек и кусочки яичницы. Жарьте 4 мин., чтобы кушанье стало очень горячим. Переложите на подогретое блюдо и сразу же подавайте.

совет мастера Вместе или вместо окорока подойдут остатки любого мяса – говядины, баранины, курятины или индюшатины.



Котлетки из копченой рыбы с яйцом-пашот

Пряные рыбные котлетки в необычной панировке из овсяных хлопьев с зеленью подают с яйцом-пашот

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин. + остывание
Кол-во калорий – 750 в порции
Жир ~ 29 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г картофеля (очистить)
350 г копченой рыбы (снять кожу и размять на кусочки)
3 ст. л. свежей мелкорубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
1/2 мелкорубленой красной луковицы
1/2 мелкорубленого зубка чеснока
1 ч. л. горчицы
125 г муки
2 яйца (слегка взбить)
225 г мелких овсяных хлопьев
3 ст. л. растительного масла
несколько листьев салата для украшения

ДЛЯ ЯИЦ-ПАШОТ:

2 ст. л. уксуса
4 яйца

1 Отварите картофель в подсоленном кипятке (20 мин.). Слейте воду и остудите. Смешайте рыбу с петрушкой, луком, чесноком и горчицей. Добавьте картофель и разомните вилкой в однородную массу.

2 Приправьте и сформуйте 8 круглых котлет. Обваляйте в муке, обмакните в яйца и запанируйте в хлопьях. Нагрейте растительное масло и обжарьте котлеты партиями: по 5–6 мин. с обеих сторон.

3 Для яиц-пашот. Поставьте на плиту кастрюлю с кипятком. Чуть подсолите и влейте уксус. По одному разбивайте яйца в пиалу и осторожно вливайте в небурно кипящую воду. Как только яйцо начнет твердеть, а желток покрываться белком, уменьшите огонь и варите 2 мин. Выложите из воды шумовкой и промокните на бумажных полотенцах.

4 Положите на каждую тарелку по 2 котлеты, сверху – по одному яйцу. Посыпьте молотым черным перцем, украсьте листьями салата и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Не отваривайте яйца. Подавайте котлетки с картофелем фри, майонезом, заправленным чесноком, *и дольками лимона, чтобы затем* выжимать сок на изделия.

Рулет с беконом и грибами

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г кубиков охлажденного сливочного масла + для смазывания
1 небольшая мелкорубленая луковица
100 г ломтиков бекона (нарезать)
100 г шампиньонов (нарезать)
225 г муки + для посыпки
1 ч. л. разрыхлителя
50 г тертого твердого сыра
150 мл молока
1 ч. л. горчицы
Взбитое яйцо для смазывания

1 Разогрейте духовку до 220°С. Смажьте маслом противень. Для начинки. Разогрейте на сковороде 25 г сливочного масла и обжарьте до мягкости лук. Добавьте бекон и готовьте минуту, положите грибы и жарьте еще 5–10 мин., чтобы выпарилась большая часть жидкости. Остудите.

2 Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Разотрите с оставшимся маслом, добавьте сыр, частями введите молоко и горчицу.

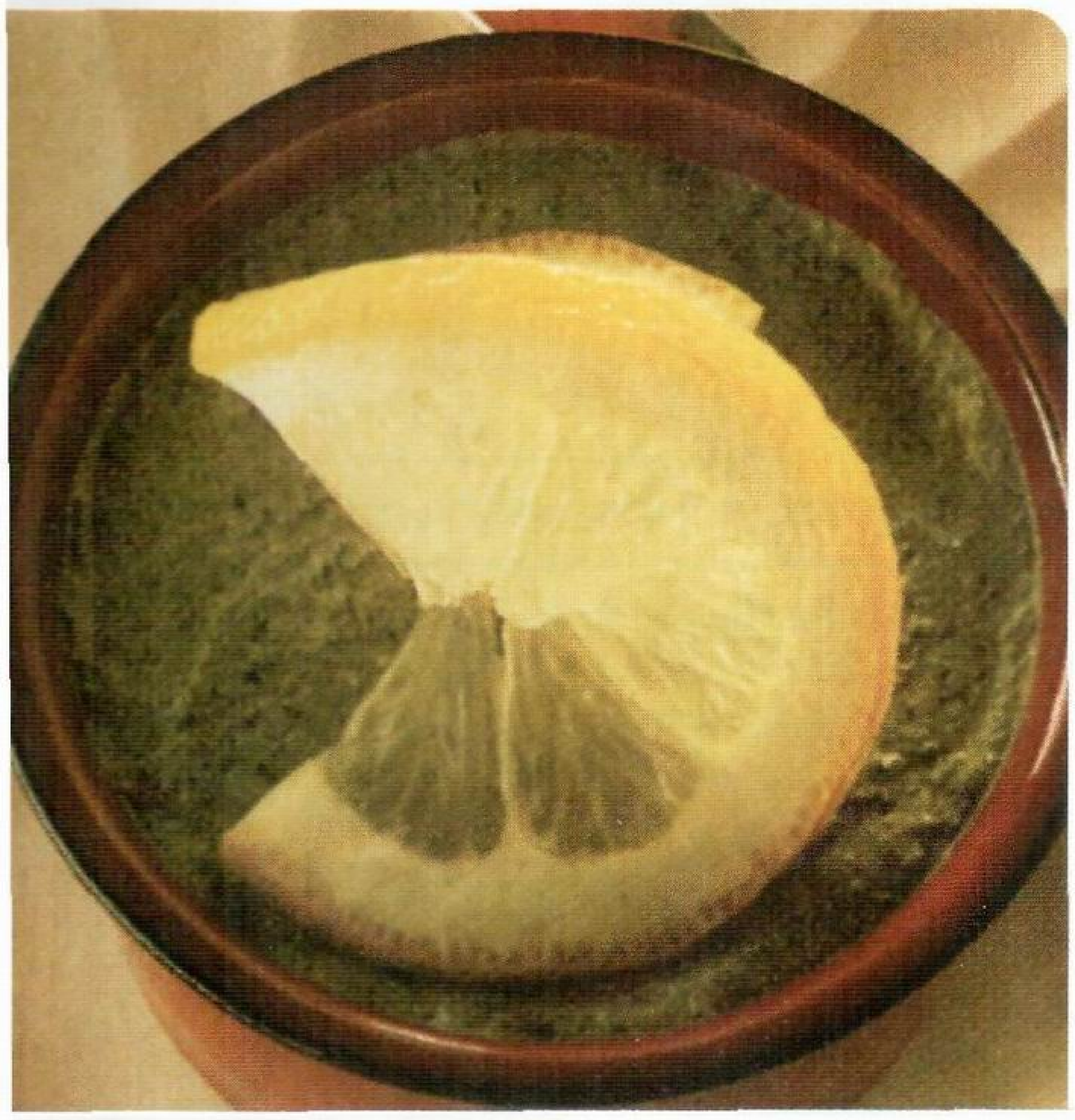
3 Слегка вымесите и раскатайте тесто в квадрат со стороной 20 см. Распределите начинку, оставив бортик в 2 см по дальнему от себя краю. Смажьте бортик яйцом. Начиная с ближнего края, плотно сверните тесто с начинкой в рулет. Прижмите по краю.

4 Положите рулет на противень «швом» вниз. Смажьте оставшимся яйцом и пеките 30 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте в горячем или холодном виде.

Шпинатный паштет

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин. + остывание
Кол-во калорий – 445 в порции
Жир – 40 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г шпината
50 г сливочного масла
6 стеблей зеленого лука (мелко порубить)
2 ст. л. свежей рубленой или ½ ч. л. сушеной мяты (дополнительно)
2 ст. л. нежирных сливок
225 г сливочного сыра
щепотка острой паприки
около 2 ст. л. лимонного сока
4 тонких кружочка лимона для украшения
теплые булочки или тосты для подачи

1 Промойте шпинат, положите в кастрюлю, влейте немного воды и поставьте на средний огонь, накрыв крышкой, на 1–2 мин. Тщательно отожмите влагу и нарежьте листья.

2 Растопите сливочное масло и обжарьте зеленый лук на среднем огне, периодически перемешивая (2–3 мин.). Добавьте мяту и шпинат, хорошо перемешайте. Снимите с огня, переложите в миску и отставьте остывать.

3 Подмешайте сливки, сыр, паприку, соль и черный перец. Заправьте по вкусу лимонным соком и сделайте из смеси пюре. Разложите по 4 сервировочным формочкам, разровняйте поверхность. Накройте и охлаждайте 1 ч.

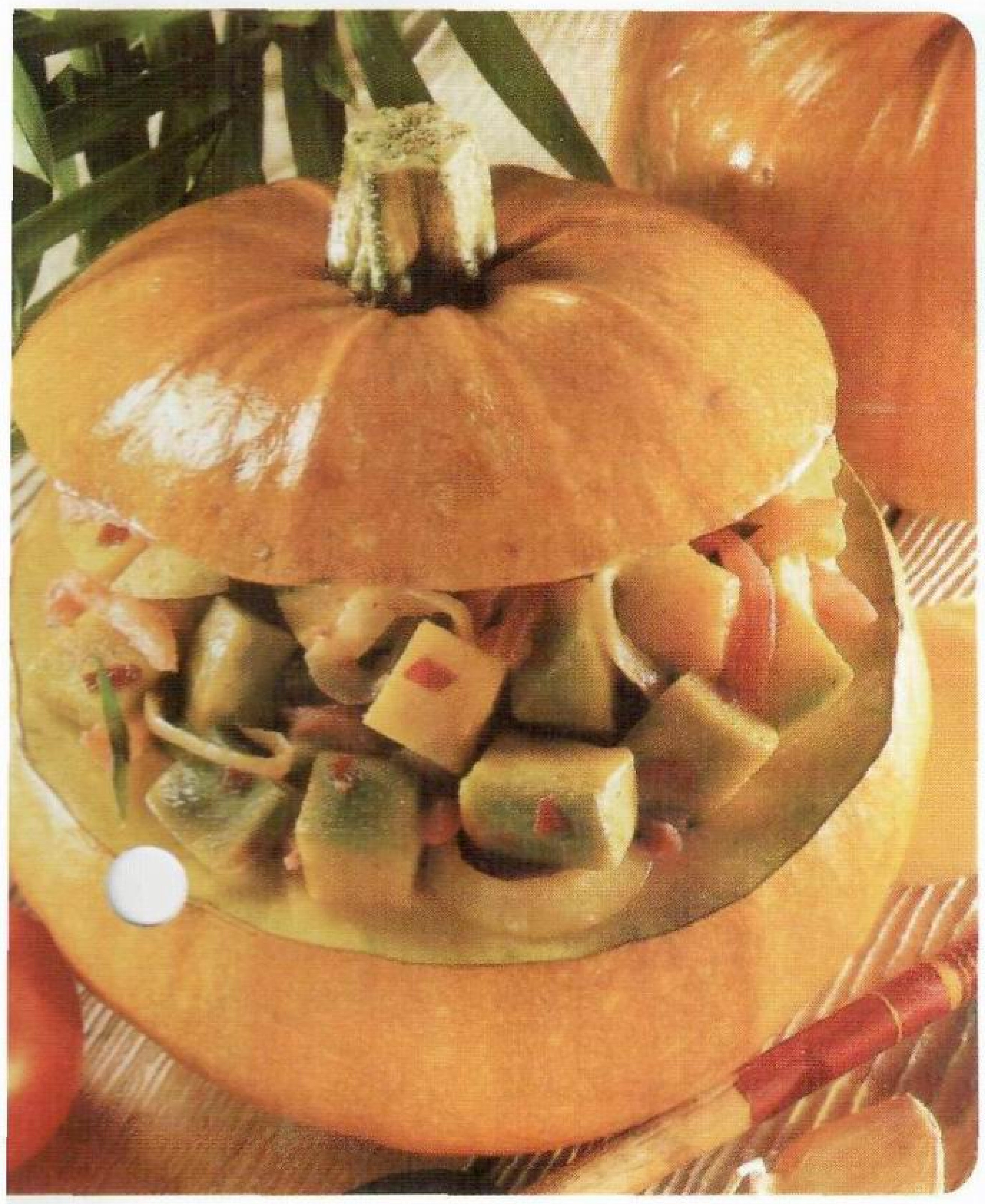
4 Украсьте каждую порцию кружочком лимона (разрежьте от центра к краю и скрутите) и подавайте с теплыми булочками или тостами.

как подавать

Из паштета можно приготовить бутерброды или наполнить им вычищенные половинки сладкого перца или черешки сельдерея и подавать на закуску.

Тыква карри

Необычная тыква в соусе карри – низкокалорийный и полезный гарнир



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 60 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 нарезанная тонкими кольцами луковица
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. молотой зиры (при наличии)
1 ч. л. порошка карри средней остроты (по вкусу)
щепотка молотой гвоздики
1/2 красного перца чили (удалить семена, овощ нарезать)
сок 1/2 лимона или лайма
450 г тыквы (очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 2,5 см)
4 помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать кружочками)

1 Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте лук до мягкости. Введите чеснок, пряности, чили, сок цитруса по вкусу и жарьте, размешивая, 1 мин.

2 Положите кубики тыквы, жарьте около 15 мин. Введите помидоры и готовьте еще 3–4 мин. Переложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде.

совет мастера

Срежьте «крышечку» с небольшой тыквы, удалите семена и рыхлые волокна. Используйте такой овощ в качестве оригинального «контейнера» для подачи карри. Работайте аккуратно, не проколите кожуру, иначе жидкость от карри будет вытекать на стол.

Курятина с фенхелем в томатном соусе

Фенхель придаст блюду утонченный анисовый аромат

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриные грудки без кожи и костей
8 ломтиков бекона
1 ст. л. растительного масла
1 крупный клубень фенхеля (нарезать тонкими пластинками)
300 мл куриного бульона
200 г нарезанных консервированных помидоров
1/2 ч. л. сахара (по вкусу)
3 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
отварной молодой картофель и стручковая фасоль для подачи (дополнительно)

1 Оберните каждую грудку двумя ломтиками бекона и скрепите зубочистками.

2 Нагрейте масло и обжарьте грудки на слабом огне до золотисто-коричневого цвета (6–8 мин.). Выложите из сковороды. Обжарьте в ней фенхель (3–4 мин.).

3 Положите к фенхелю жареные грудки. Влейте бульон и приправьте. Доведите до кипения. Тушите под крышкой 10–15 мин., чтобы курятина стала мягкой. Добавьте помидоры, подсластите по вкусу сахаром. Готовьте без крышки еще 2–3 мин. Введите петрушку, тушите 30 сек.

4 Выньте зубочистки из грудок. Разложите их с фенхелем и соусом по подогретым тарелкам и подавайте при желании с картофелем и фасолью.

Котлетки из индюшатины с сыром

Вкус индюшачьего мяса разнообразят различные добавки

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + замачивание
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сушеных грибов
400 г индюшачьего фарша (или куриного)
1 ч. л. семян фенхеля (слегка поджарить)
55 г мягкого сыра
измельченная на мелкой терке цедра ½ лимона
4 стебля зеленого лука (мелко нарезать)
2 мелкорубленых зубка чеснока
1 красный чили (удалить семена и мелко порубить)
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ч. л. крахмала
2 ст. л. приправленной муки
растительное масло для неглубокого фритюра
соус барбекю для подачи (дополнительно)

1 Замочите грибы в горячей воде на 30 мин. Тщательно отожмите жидкость, мелко нарежьте грибы. Добавьте в фарш с семенами фенхеля, сыром, цедрой лимона, зеленым луком, чесноком, чили, соевым соусом, сахаром, крахмалом, приправьте ½ ч. л. соли.

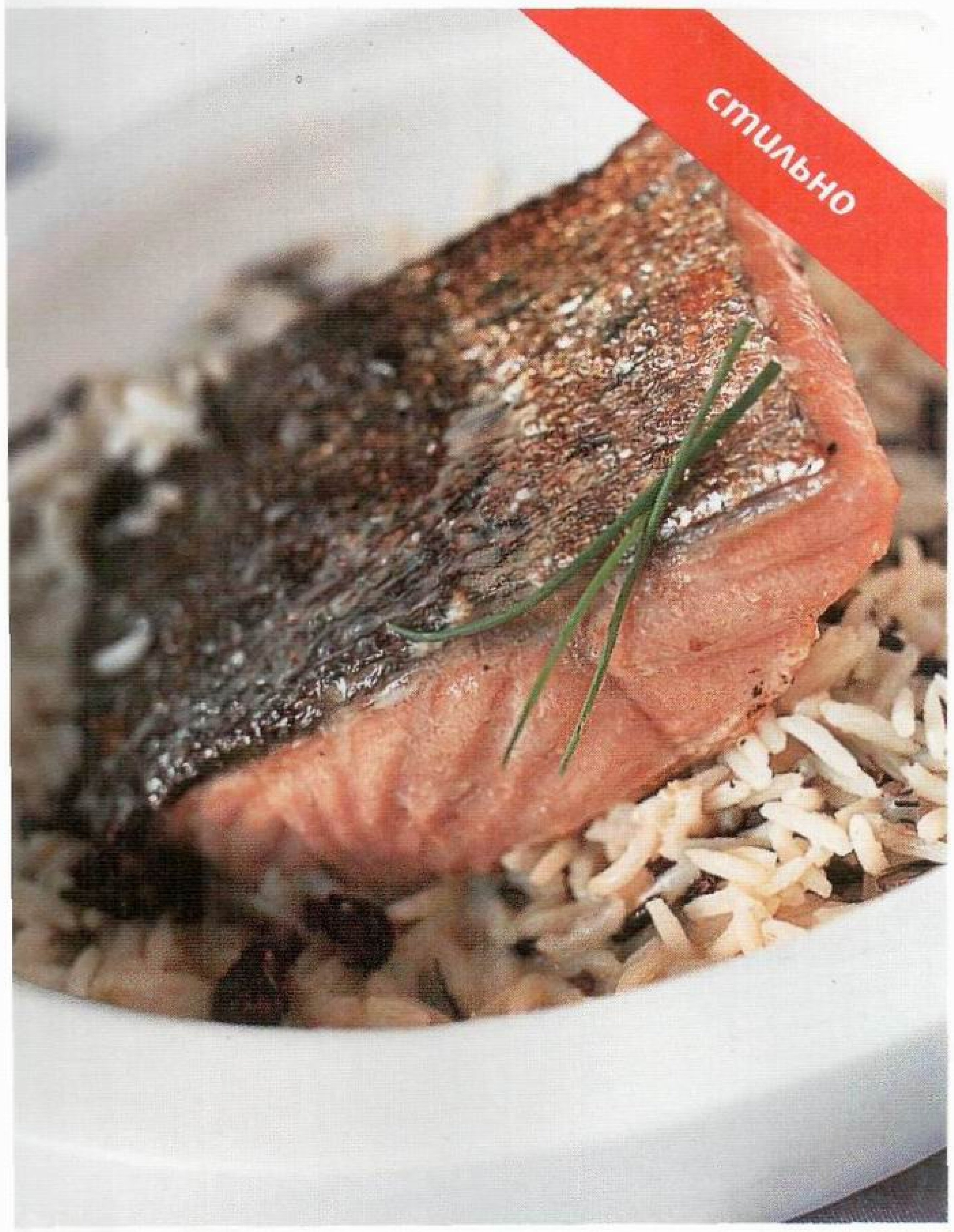
2 Разделите фарш на 12 частей. Влажными руками скатайте каждую в круглую котлетку. Запанируйте в муке и поставьте охлаждаться.

3 Нагрейте масло для неглубокого фритюра. Обжарьте котлеты партиями, перевернув один раз, до коричневой корочки с обеих сторон (4–5 мин.). Промокните жир на бумажных полотенцах и подавайте горячими с соусом барбекю.

совет мастера

Сформованные котлетки оберните пергаментной бумагой и поместите в жестком пластиковом контейнере в морозилку, где они могут храниться не менее месяца. Тщательно разморозьте, прежде чем панировать и жарить изделия.

Лососина под можжевеловым соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 610 в порции
Жир – 39 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 толстых куска филе лососины
25 г растопленного сливочного масла + для смазывания
рис для подачи

ДЛЯ СОУСА:

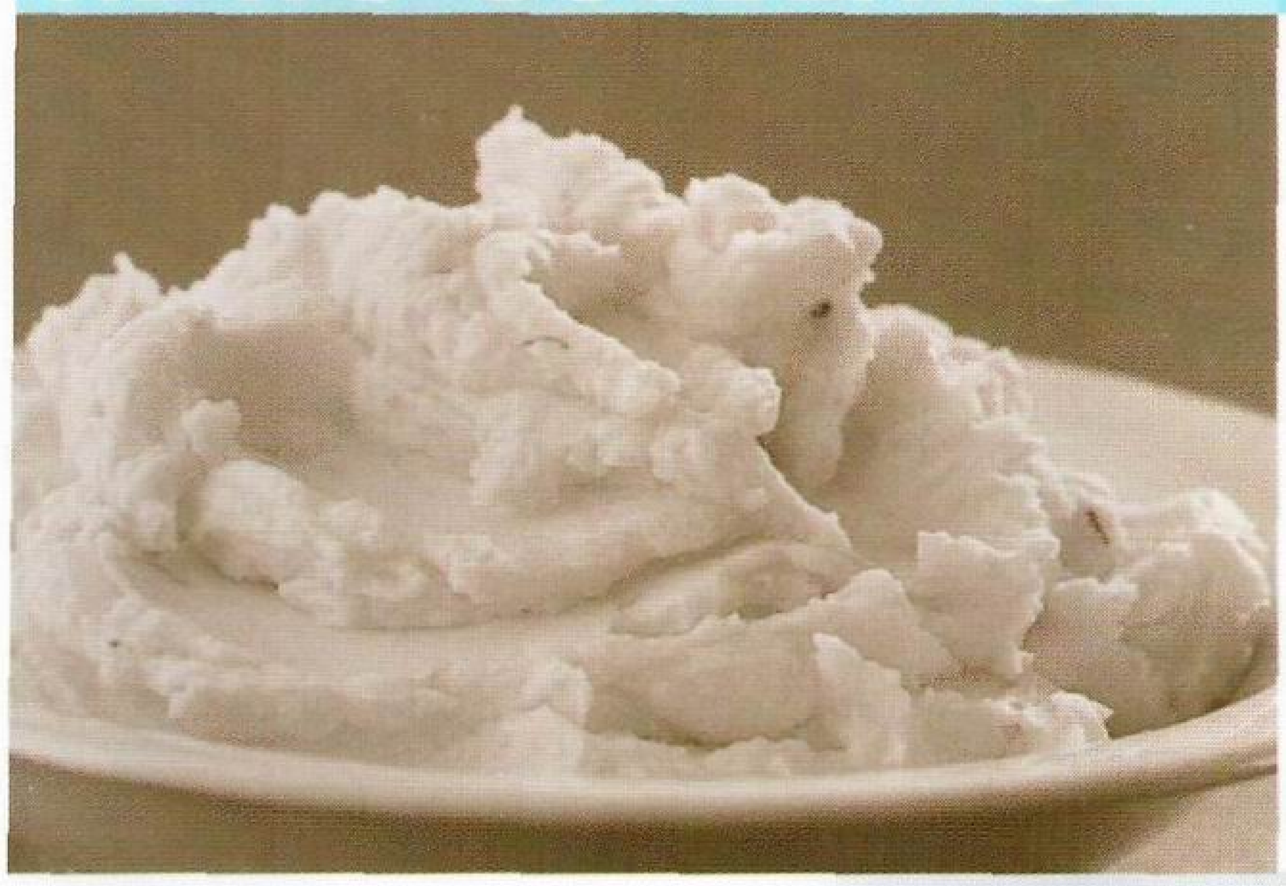
650 мл рыбного бульона
100 мл яблочного сока
90 мл жирных сливок
10 можжевеловых ягод (слегка растолочь)
25 г охлажденного сливочного масла кубиками

1 Доведите до кипения бульон с соком, сливками и можжевеловыми ягодами. Уварите соус до объема примерно 180 мл и отставьте. Раскалите гриль.

2 Смажьте рыбное филе растопленным маслом с обеих сторон и приправьте. Положите кожицей вверх на промасленную бумагу для выпечки. Жарьте на гриле, не переворачивая, 6–8 мин. – до готовности. Доведите соус до кипения, взбивая, введите по кубику масло. Подавайте лосось на рисе с соусом.

как подавать

Выстелите 4 формочки промасленной пищевой пленкой. Выложите рис, прижмите его. Переверните формочки на тарелки и снимите пленку.



Тушеная телятина с грибами и пюре

Заднюю голяшку телячьей туши итальянцы называют «оссо буко», так же называют и блюдо из тушеного мяса. Вместо телятины можно использовать и говядину, только мясо придется тушить дольше

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки:
20 мин. + замачивание
Время приготовления: 2½ ч
Кол-во калорий – 240 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сушеных лесных грибов
300 мл горячей воды
4 куска телячьей голяшки по 250 г каждый
3 ст. л. приправленной муки
25 г сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
1 нарезанная кубиками морковь
4 истолченных зубка чеснока
2 нарезанных черешка сельдерея
300 мл яблочного сока
450 мл говяжьего бульона
400 г нарезанных помидоров
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
2 ст. л. измельченного на мелкой терке твердого ароматного сыра
пюре с шафраном для подачи (см. «как подавать»)

1 Залейте грибы горячей водой и оставьте на 30 мин. Слейте жидкость и сохраните. Грибы крупно нарежьте. Обваляйте мясо в муке, стряхивая мучные излишки.

2 Нагрейте сливочное и растительное масла в большой форме для запеканок. Обжарьте мясо. Выложите шумовкой. Обжарьте там же лук, морковь, чеснок и сельдерей (5–6 мин.).

3 Введите грибы и яблочный сок. Уварите на сильном огне до объема пары ложек, положите в приправу мясо. Влейте бульон и грибную жидкость, добавьте помидоры.

4 Доведите до кипения, приправьте и тушите под крышкой 2 ч, пока мясо не станет очень мягким (оно должно легко отделяться от косточек). Введите в кушанье петрушку и сыр, попробуйте, достаточно ли специй. Подавайте с пюре.

как подавать

Для шафранного пюре. Истолките 1 ч. л. ниточек шафрана. Разогрейте в 120 мл молока на слабом огне, не доводя до кипения. Разомните в пюре 700 г отварного картофеля. Взбивая, влейте шафранное молоко, 3 ст. л. растительного масла, приправьте по вкусу черным перцем.

Рагу из оленины с клецками

Мягкое тушеное мясо с хрустящими апельсиновыми клецками с грецкими орехами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + маринование
Время приготовления: 2 ч 30 мин.
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. растительного масла
- 700 г оленины (нарезать кусочками)
- 1 нарезанная кольцами крупная луковица
- 3 нарезанных толстыми кружочками моркови
- 2 крупно нарезанных черешка сельдерея
- 1 мелкорубленый зубок чеснока
- 4 ломтика бекона с мясом (нарезать)
- 450 мл куриного бульона
- 2 ч. л. томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 2 веточки свежего или 1/2 ч. л. сушеного тимьяна
- 200 г мелких шампиньонов
- 1 ст. л. красносмородинного варенья

ДЛЯ КЛЕЦОК:

- 125 г муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- измельченная цедра 1/2 апельсина
- 2 ч. л. свежих листьев тимьяна или 1/4 ч. л. сушеной зелени
- 25 г свежих рубленых грецких орехов
- 55 г твердого растительного жира

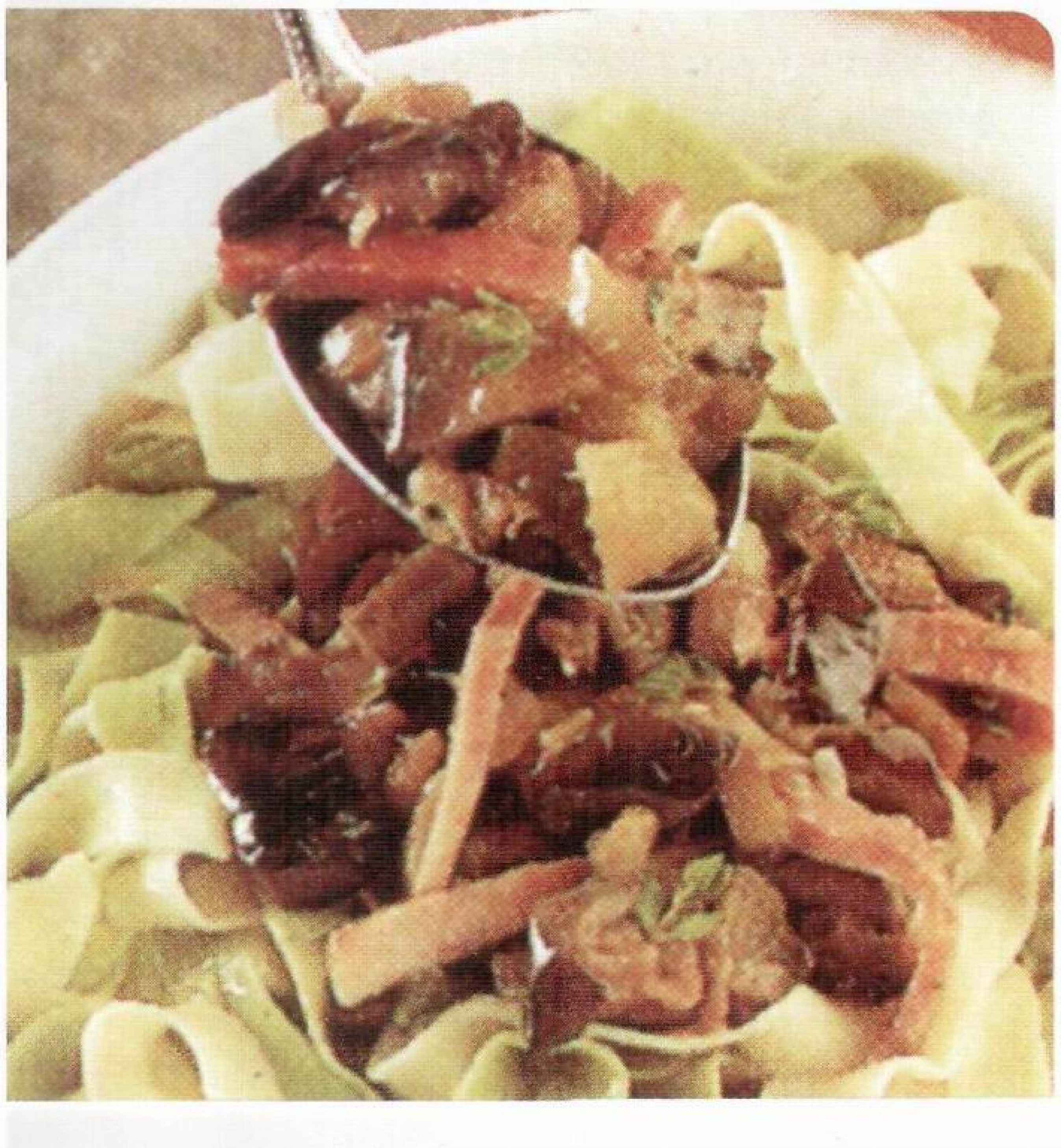
1 Разогрейте духовку до 170°C. Нагрейте в форме для запекания растительное масло. Обжарьте партиями оленину по 2–3 мин., выложите шумовкой и отложите.

2 Положите лук, морковь, сельдерей. Тушите на среднем огне 5 мин., чтобы овощи стали мягче. Добавьте чеснок и бекон, жарьте еще минуту.

3 Влейте бульон, введите мясо, томатную пасту, лавровый лист и зелень. Доведите до кипения и тушите под крышкой в духовке 1 ч. Добавьте грибы и готовьте еще 40 мин.

4 Для клецок. Смешайте муку, разрыхлитель, цедру, тимьян, орехи, посолите, поперчите по вкусу. Добавьте нарезанный жир и порубите ножом, влейте достаточное количество воды, чтобы замесить мягкое тесто. Сформуйте 12 клецок. Положите изделия в форму, вдавливая их в соус. Поставьте в духовку еще на 20 мин. Введите варенье, приправьте и подавайте.

Паста с баклажанным соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 469 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л. растительного масла
- 15 г сливочного масла
- 1 крупный баклажан (нарежьте мелкими кубиками)
- 1 крупная нарезанная луковица
- 2 истолченных зубка чеснока
- 300 г пасты
- 200 г вареной ветчины (нарезать полосками)
- 1 ч. л. свежего рубленого или 1/2 ч. л. сушеного тимьяна или базилика
- тертый твердый сыр для подачи

1 Разогрейте оба вида масла. Обжарьте, перемешивая, баклажан, лук и чеснок (10–15 мин.). Отварите пасту в подсоленном кипятке до готовности.

2 Подмешайте в баклажанный соус ветчину, тимьян или базилик, посолите и поперчите по вкусу. Откиньте пасту на дуршлаг, разложите по подогретым тарелкам. Полейте соусом и подавайте с тертым сыром.

Сырная запеканка с ветчиной

Сытное блюдо из тающего во рту сыра, порея и ветчины в горчичном соусе

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 390 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 л куриного бульона
18 мелких или 12 средних пореев (нарезать мелкими кусочками)
600 мл молока
55 г сливочного масла
2 ст. л. муки
1/4 ч. л. тертого мускатного ореха
2 ст. л. горчицы
500 г копченой ветчины (нарезать кубиками)
80 г тертого твердого сыра с крепким ароматом
1/4 ч. л. сладкой паприки
листики базилика для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Вскипятите бульон в большой кастрюле. Опустите порей, уменьшите огонь и варите 6–8 мин. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости.

2 Разогрейте в кастрюльке на слабом огне молоко с маслом и мукой. Доведите, растирая, до загустения. Варите 5 мин., периодически помешивая. Введите мускатный орех и горчицу, приправьте по вкусу.

3 Перемешайте в большой огнеупорной форме порей с ветчиной, полейте соусом, посыпьте сыром и паприкой. Запекайте 30 мин. до золотистого цвета. Украсьте базиликом и подавайте.

Говядина с апельсином и чили

Экзотические восточные ароматы для нерядового ужина

НА 3 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 ч. л. тертого имбиря (при наличии)
2 ч. л. крахмала
2 ст. л. апельсинового сока
300 г говяжьей вырезки (нарезать тонкими ломтиками)
растительное масло для жарения
1 красный чили (удалить семена и нарезать)
измельченная цедра 1 апельсина
3 стебля зеленого лука (крупно нарезать)
2 ч. л. соевого соуса
1–2 ч. л. сахара
1/2 ч. л. молотой корицы
отварной рис для подачи

1 Смешайте имбирь с крахмалом и 1 ст. л. апельсинового сока. Положите в маринад кусочки мяса и тщательно перемешайте.

2 Нагрейте немного масла на сковороде. Жарьте, постоянно размешивая, мясо на сильном огне до румяной корочки. Положите чили, цедру, зеленый лук, влейте соевый соус, оставшийся сок, приправьте сахаром и корицей. Жарьте, помешивая, 2 мин. Подавайте говядину горячей с рисом.

совет мастера При измельчении на терке из имбиря выделяется значительно больше ароматических масел, чем при нарезании ножом. Свежие молодые корешки имбиря можно не очищать.

Тефтели по-марокkански

Тающие во рту изделия из баранины в ароматном соусе

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 424 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г томатной пасты
сок 1/2 лимона
1 кг свежего бараньего фарша
2 измельченные на терке средние луковицы
2 ч. л. молотой корицы
2 ч. л. молотой зиры
1 ст. л. сладкой паприки
щепотка острой паприки (по вкусу)
50 г свежей рубленой кинзы или петрушки

1 Наполните большую кастрюлю наполовину водой. Разведите в ней томатную пасту и лимонный сок. Доведите до кипения.

2 Смешайте фарш с луком, корицей, зирой, сладкой и острой паприкой, свежей зеленью. Тщательно перемешайте в пастообразную массу, скатайте ее в маленькие шарики.

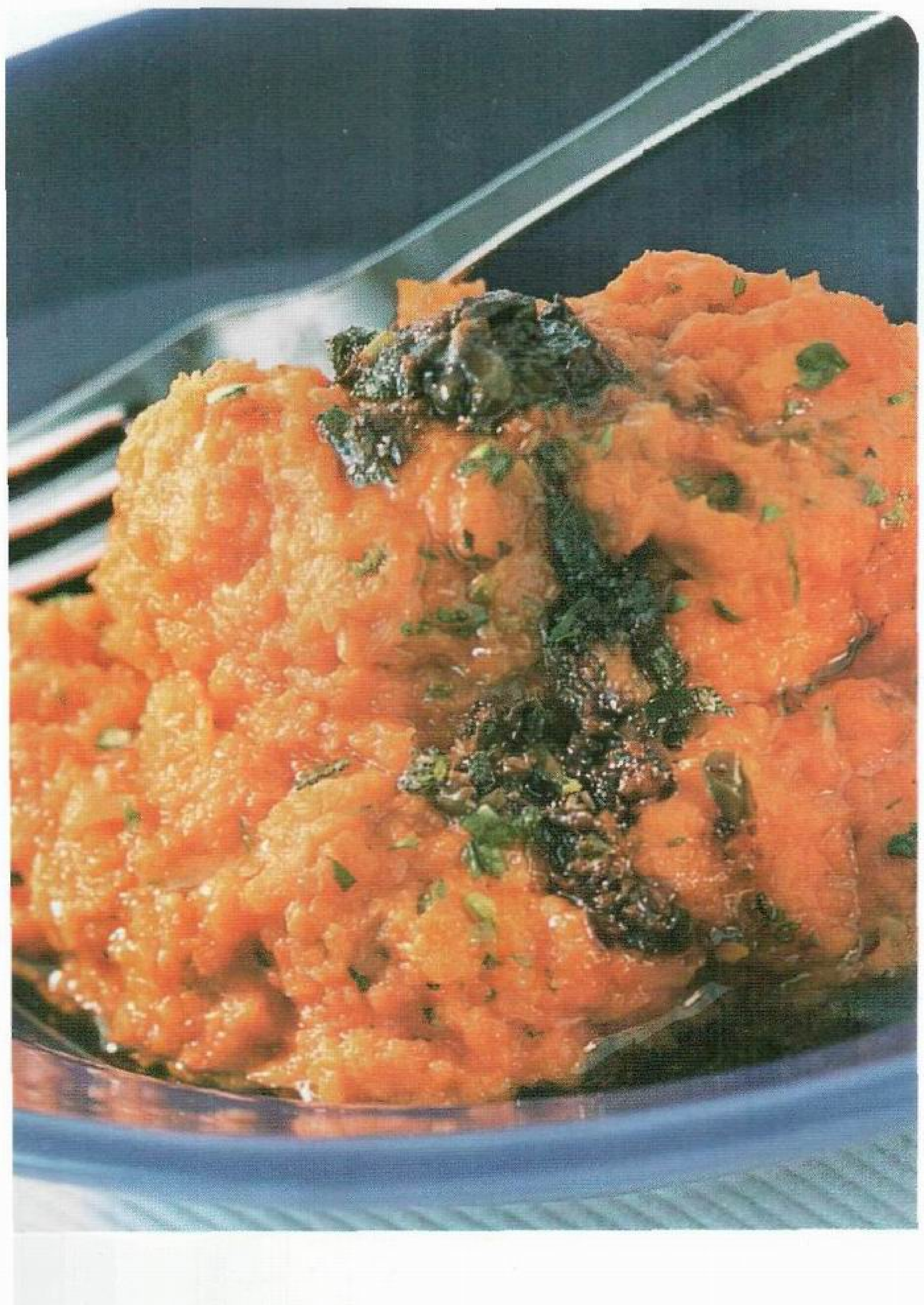
3 Осторожно опустите изделия в кипящий соус. Доведите его до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой примерно 20–30 мин.: тефтели станут очень мягкими, а соус уварится. Если он уваривается слишком быстро, подлейте немного горячей воды. Переложите изделия на подогретое блюдо и подавайте горячими.

как подавать

Приготовьте кускус согласно указаниям на упаковке, добавив воду и апельсиновый сок из расчета 1:1. Подмешайте молотую корицу, рубленый миндаль, изюм и нарезанные финики.

Пюре из жареных овощей

Обычно такой гарнир готовят зимой и подают к свинине



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 моркови (нарезать кусками)
2 нарезанных пастернака (или моркови)
2 клубня фенхеля (нарезать дольками)
1 крупно нарезанный порей
8 неочищенных зубков чеснока
3 ст. л. растительного масла
200 г консервированных нарезанных помидоров
60–90 мл овощного бульона (при необходимости)
25 г маслин без косточек
немного лимонного сока (по вкусу)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки или шалфея

1 Разогрейте духовку до 220°С. Положите в форму для запекания морковь, пастернак, фенхель, порей и чеснок. Полейте 2 ст. л. масла, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте и распределите ровным слоем.

2 Жарьте в духовке 45 мин., чтобы овощи стали мягкими, периодически переворачивая. Достаньте из духовки, очистите чеснок и добавьте к овощам. Разомните их в пюре, добавив консервированные помидоры и при необходимости влив немного бульона.

3 Сделайте пюре из маслин с оставшимся растительным маслом и лимонным соком. Переложите овощное пюре в кастрюльку, приправьте по вкусу и поставьте на плиту на 2–3 мин., чтобы разогреть массу. Подмешайте зелень. Выложите горкой на подогретое блюдо, полейте пюре из маслин и подавайте в горячем виде.

Шоколадно-свекольный торт

НА 12 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 1 ч 5 мин. + варка свеклы
Кол-во калорий – 595 в ломтике
Жир – 38 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растопленное масло для смазывания
300 г шоколада (разломать на кусочки)
3 яйца
280 г сахара
240 мл растительного масла без запаха
250 г отварной свеклы (пюре)
25 г какао-порошка
250 г муки
$1^1/_2$ ч. л. разрыхлителя
240 мл жирных сливок
шоколадная стружка для украшения

1 Разогрейте духовку до 180°C. Выстелите бумагой дно разъемной формы диаметром 23 см, слегка смажьте растопленным маслом.

2 Растопите 100 г шоколада на водяной бане. Снимите с огня и дайте немного остыть.

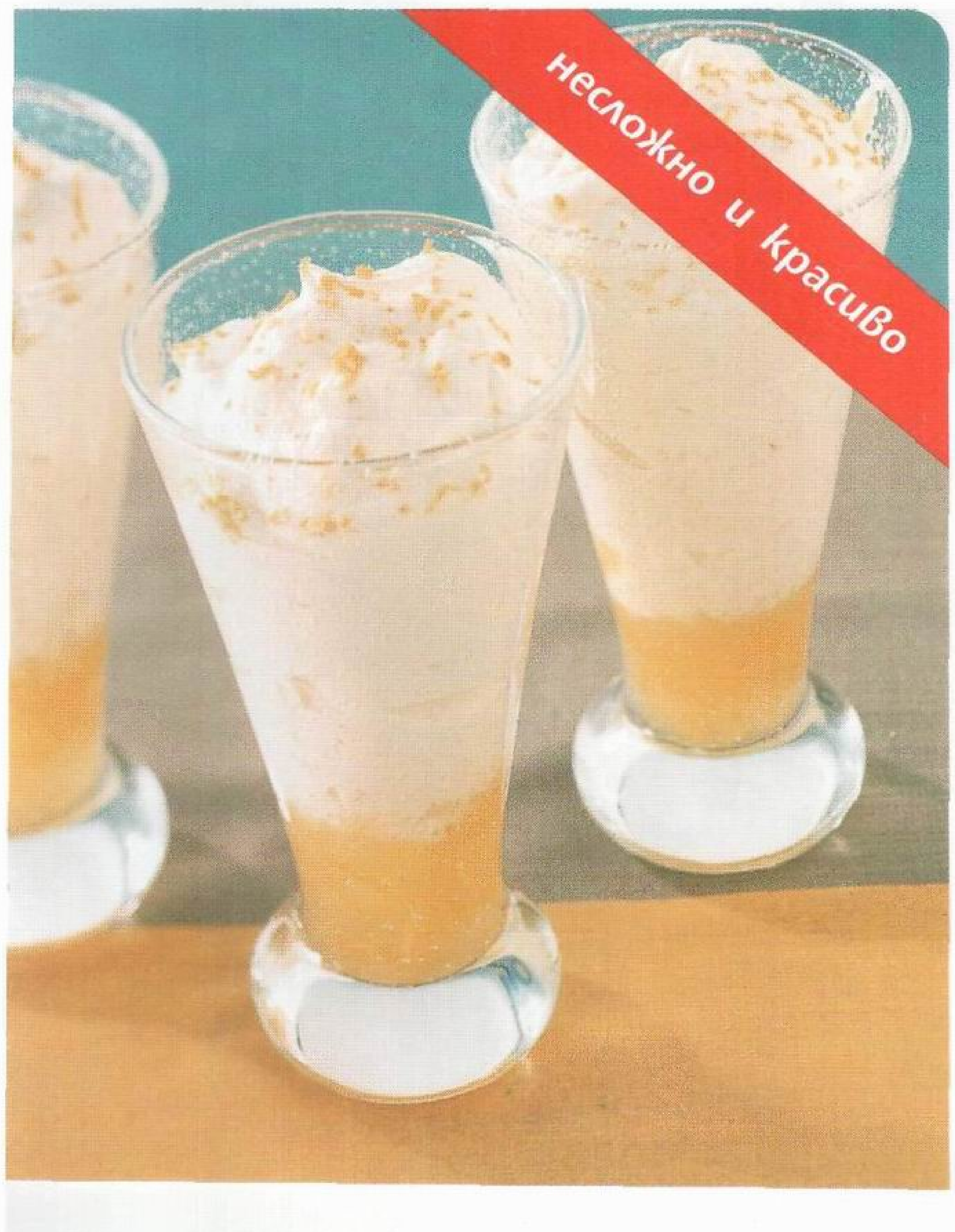
3 В большой емкости слегка взбейте яйца с сахаром и маслом. Порциями введите свеклу, затем – растопленный шоколад. Подмешайте какао, муку и разрыхлитель. Перемешайте до однородности, перелейте в форму и выпекайте час. Выложите из формы на решетку для остывания.

4 Для крема. Положите оставшийся шоколад в жаростойкую чашу. Отдельно вскипятите сливки и залейте шоколад. Оставьте на 2 мин., после чего перемешайте до однородности. Отставьте остывать.

5 Переложите остывший корж на блюдо и намажьте кремом. Перед подачей посыпьте торт шоколадной стружкой.

совет мастера Добавленная отварная свекла делает корж особенно сочным.

Освежающий лимонный десерт



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 390 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

60 мл лимонного сока
измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона + для украшения
25 г сахара
550 мл жирных сливок
8 мелких сухих печений (раскрошить)

1 Смешайте лимонный сок с цедрой и сахаром. Дайте постоять, пока сахар не растворится, после чего разлейте по высоким бокалам. Взбейте сливки в мягкую пену и подмешайте крошки печенья.

2 Наполните сливочной массой бокалы с лимонной смесью, посыпьте цедрой и подавайте.

...или попробуйте так

Добавьте во взбитые сливки 2 ст. л. любой ягодной настойки или ликера. Разложите ягоды малины по 8 десертным стеклянным формочкам или креманкам и выложите сверху сливки. Украсьте дополнительно ягодами и листочками мяты.

Фигурное печенье

ВЫХОД: 12 ШТУК
Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 150 в печенье
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
125 г размягченного сливочного масла + для смазывания
150 г муки + для посыпки
3 ст. л. крахмала
55 г сахара

1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте маслом противень. Просейте муку с крахмалом в большую емкость, введите сахар. Положите масло куском и разотрите пальцами до образования теста. Тщательно вымесите.

2 На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырежьте из него фигурки. Раскатывайте обрезки и вырезайте новые фигурки, пока не используете все тесто. Наколите печенья вилкой. Разложите на противне и поместите на полку холодильника на 30 мин.

3 Пеките 35–40 мин., пока печенье не станет плотным и светло-золотистым. Остудите (5 мин.), после чего переложите на решетку до полного остывания.

...или попробуйте так

Выложите тесто на дно круглой формы диаметром 18 см. Разрежьте ножом на 6 или 8 секторов. Наколите и поставьте в холодильник. Испеките. Оставьте в форме на 5 мин., после чего разломайте печенья по намеченным линиям и переложите остывать на решетку.

Заварные пирожные с абрикосовым кремом

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин. + остывание и охлаждение
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 655 в изделии
Жир – 41 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
225 мл воды
80 г сливочного масла
100 г муки (просеять)
3 яйца (взбить)
растительное масло для фритюра
сахар для посыпки
тонкие полоски цедры апельсина для украшения

ДЛЯ ЗАВАРНОГО КРЕМА:
4 желтка
125 г сахара
40 г крахмала
40 г муки
1 ч. л. ванильной эссенции
600 мл молока
150 мл жирных сливок (взбить)

ДЛЯ АБРИКОСОВОГО СОУСА:
5–6 абрикосов (разрезать пополам и удалить косточки)
тонко срезанная цедра и сок 1 лимона
80 г сахара

1 Для крема. Взбейте желтки с сахаром, крахмалом, мукой, эссенцией и 2 ст. л. молока. Вскипятите остальное молоко и, помешивая, введите в желтковую массу. Варите 3–4 мин., постоянно размешивая, пока крем не загустеет. Перелейте в чашу, накройте пищевой пленкой и отставьте остывать. Введите взбитые сливки и поставьте на холод.

2 Для пирожных. Доведите до кипения воду с маслом. Всыпьте муку и энергично размешайте до образования однородной массы, которая начнет отставать от стенок кастрюли. Снимите с огня, немного остудите, после чего добавьте яйца.

3 Для соуса. Потушите абрикосы с 2 полосками цедры, 1 ст. л. сока и сахаром 10 мин. Удалите цедру, разотрите абрикосы в пюре. Держите в тепле. Разогрейте масло для фритюра: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 50 сек.

4 Опускайте в горячее масло ложкой шарики теста и жарьте, пока пирожные не станут пышными и золотистыми. Промокните жир на бумажных полотенцах. Наполните кремом кондитерский мешочек. Проколите заварные пирожные и начините кремом из мешочка. Посыпьте сахаром, украсьте цедрой и сразу же подавайте с соусом.

Яблочный пирог с сухофруктами

Яблочки, хрустящие орешки, мягкий сыр и ароматный микс из сухофруктов – соблазнительная начинка для праздничного торта

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 435 в ломтике
Жир – 34 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 яблок среднего размера
сок 1 лимона
55 г рубленого миндаля
150 г мягкого сливочного сыра
125 г смеси сухофруктов
измельченная на терке цедра
1 апельсина и 1 лимона
150 г растопленного сливочного масла
60 г сахара
4 ст. л. жирных сливок
250 г (9 листов) вытяжного теста
(замороженное – разморозить)
сахарная пудра для посыпки

1 Разогрейте духовку до 190°С. Очистите яблоки от кожуры, удалите семенные коробочки, нарежьте плоды толстыми кусочками. Полейте лимонным соком, перемешайте и отставьте. Разложите миндаль на противне и поместите в духовку на 3–5 мин. Остудите. Смешайте сыр с сухофруктами, цедрой и жареными орехами, поместите на полку холодильника.

2 Разогрейте 4 ст. л. масла. Когда оно начнет пениться, положите кусочки яблок, жарьте 2 мин. Посыпьте сахаром и перемешайте. Готовьте 10 мин.: яблочные ломтики покроются карамелью, но при этом останутся достаточно твердыми, а жидкость уварится до густого сиропа. Введите сливки и тушите 3–5 мин. – до загустения. Остудите. Перемешайте с сырным кремом.

3 Смажьте растопленным маслом 6 листов теста и выложите ими форму диаметром 20 см так, чтобы тестяные концы слегка свисали с краев формы. Распределите начинку. Немного сомните в руках оставшиеся 3 листа теста, разложите их на начинке. Смажьте маслом и выпекайте 30–35 мин.

4 Осторожно снимите разъемное кольцо и дайте изделию соскользнуть на противень. Поставьте пирог в духовку на 5–10 мин. Выньте изделие, через 10 мин. слегка посыпьте его сахарной пудрой. Подавайте пирог теплым.

Торт «Тысяча листьев»

Так назвали изделие из пяти коржей, переслоенных сливками и фруктами

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 1¼ + остывание
Кол-во калорий – 625 в ломтике
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г муки
225 г охлажденного сливочного масла кубиками
2 ст. л. холодной воды
3 яблока
25 г сахара + дополнительно
3 ст. л. воды
225 г ежевики + для украшения
растительное масло для смазывания
2 ст. л. ледяной воды (при необходимости больше)
125 г сахарной пудры
1–2 ст. л. горячей воды
300 мл жирных сливок (взбить)

1 Просейте муку. Положите масло, влейте холодную воду. Перемешайте ножом с округлым лезвием, а затем – пальцами до образования мягкого теста (при необходимости долейте воды). Слегка вымесите, положите в емкость, накройте и поместите в холодильник на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 230°С. Очистите яблоки от кожуры и семенных коробочек, нарежьте плоды кусочками. Посыпьте 25 г сахара, влейте 3 ст. л. воды. Поставьте на огонь, дайте закипеть. Тушите под крышкой, пока яблоки не превратятся в мягкую массу. Сделайте пюре, добавив при необходимости сахару. Пропарьте ежевику в небольшом количестве воды до мягкости. Протрите через сито и немного подсластите. Остудите.

3 Разделите тесто на 5 частей, раскатайте их в тонкие коржи на 5 листах промасленной бумаги. Кольцом от разъемной формы диаметром 18–20 см вырежьте из них круги. Наколите вилкой и переложите корж на бумаге на противень. Смочите ледяной водой и выпекайте каждый по 6–8 мин. Остудите и снимите с бумаги.

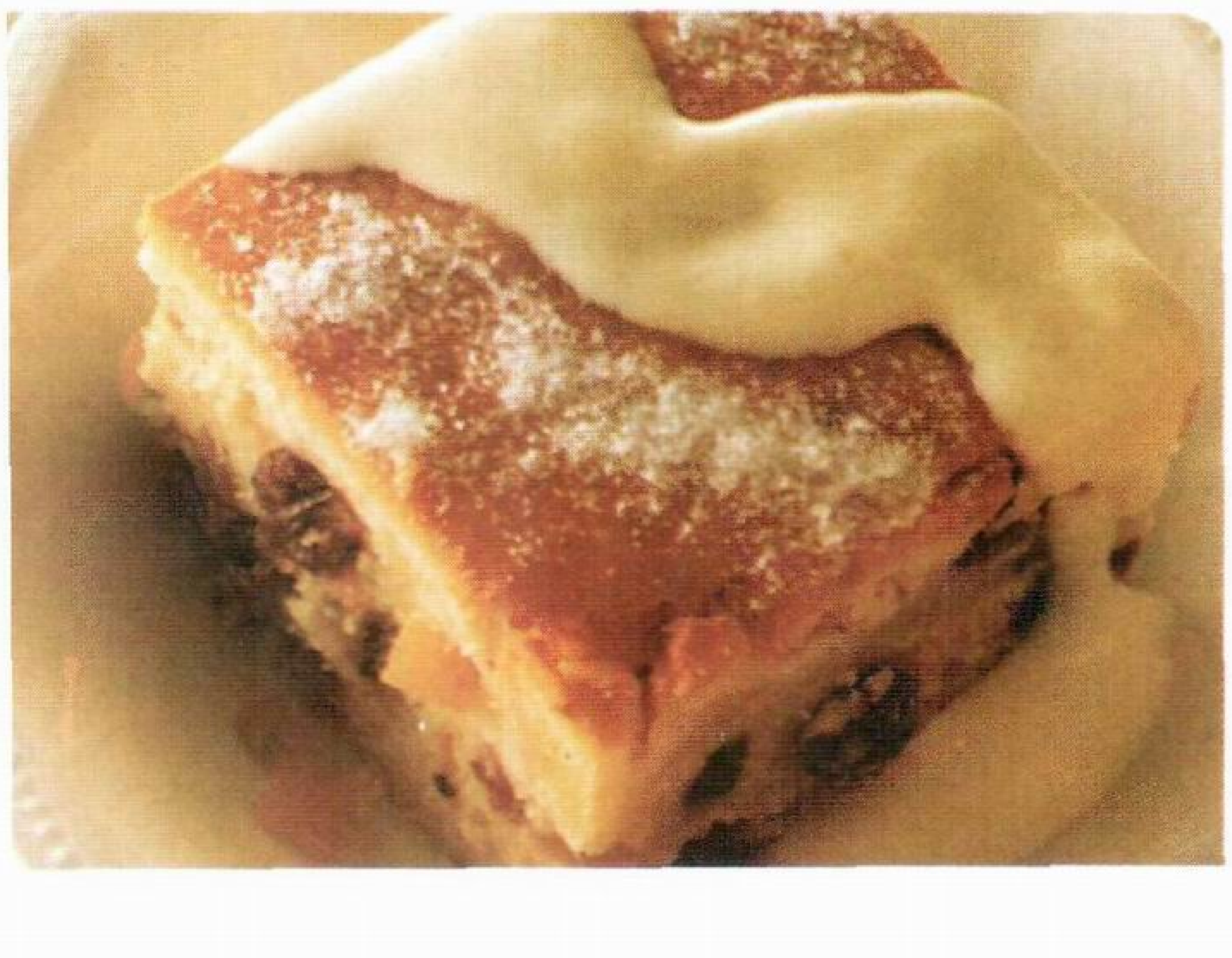
4 Для глазури. Просейте пудру. Влейте, взбивая, тонкой струйкой горячую воду: должна получиться глазурь консистенции жирных сливок.

5 Положите на блюдо корж, намажьте сливками и яблочным пюре. Переслоите коржи описанным образом, отложив немного сливок для украшения. Последним должен быть чистый корж. Намажьте сверху ежевичным соусом, украсьте бортик розетками из сливок, разложите ягодки ежевики и полейте глазурью.

Пудинг с кишмишем

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 21 г



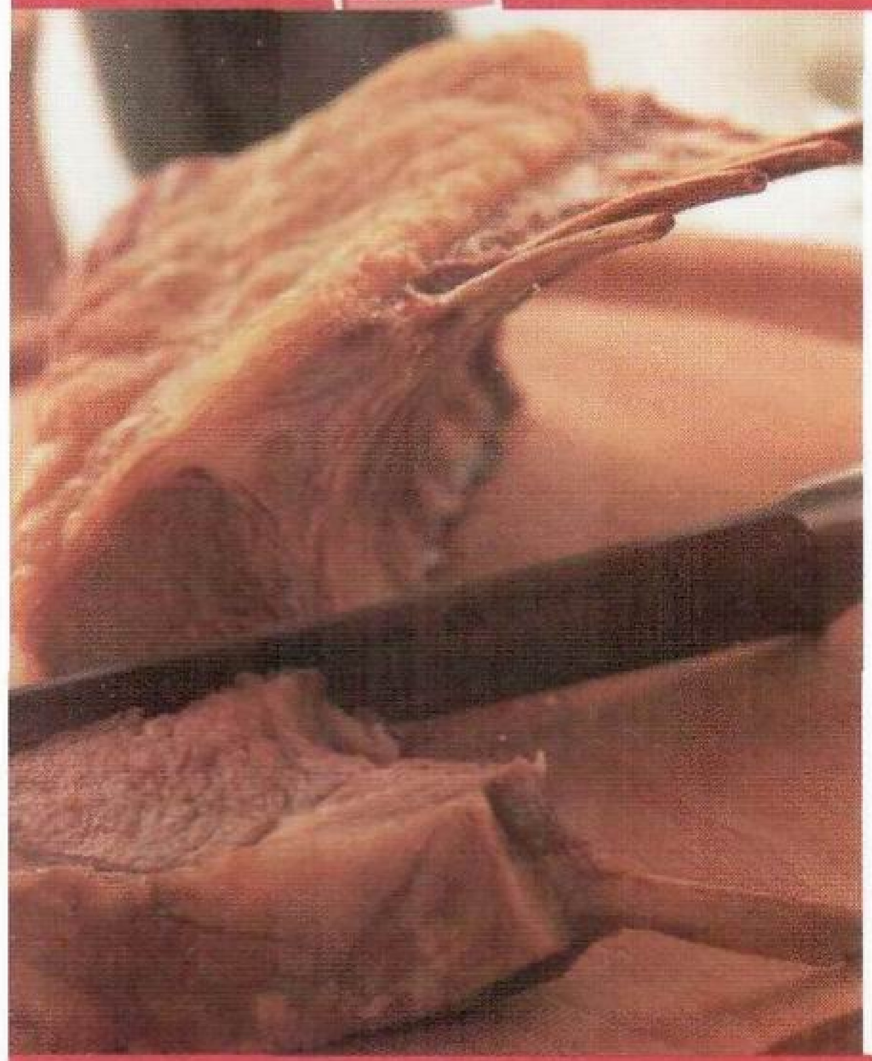
ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
225 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
75 г кишмиша
3 ст. л. сахара + для посыпки
измельченная на терке цедра 1 маленького апельсина и 1 маленького лимона
2 крупных яйца (хорошо взбить)
1 ч. л. ванильной эссенции
175 мл молока
жирные сливки для подачи

1 Разогрейте духовку до 190°С. Слегка смажьте маслом квадратную форму со стороной 18 см. Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки.

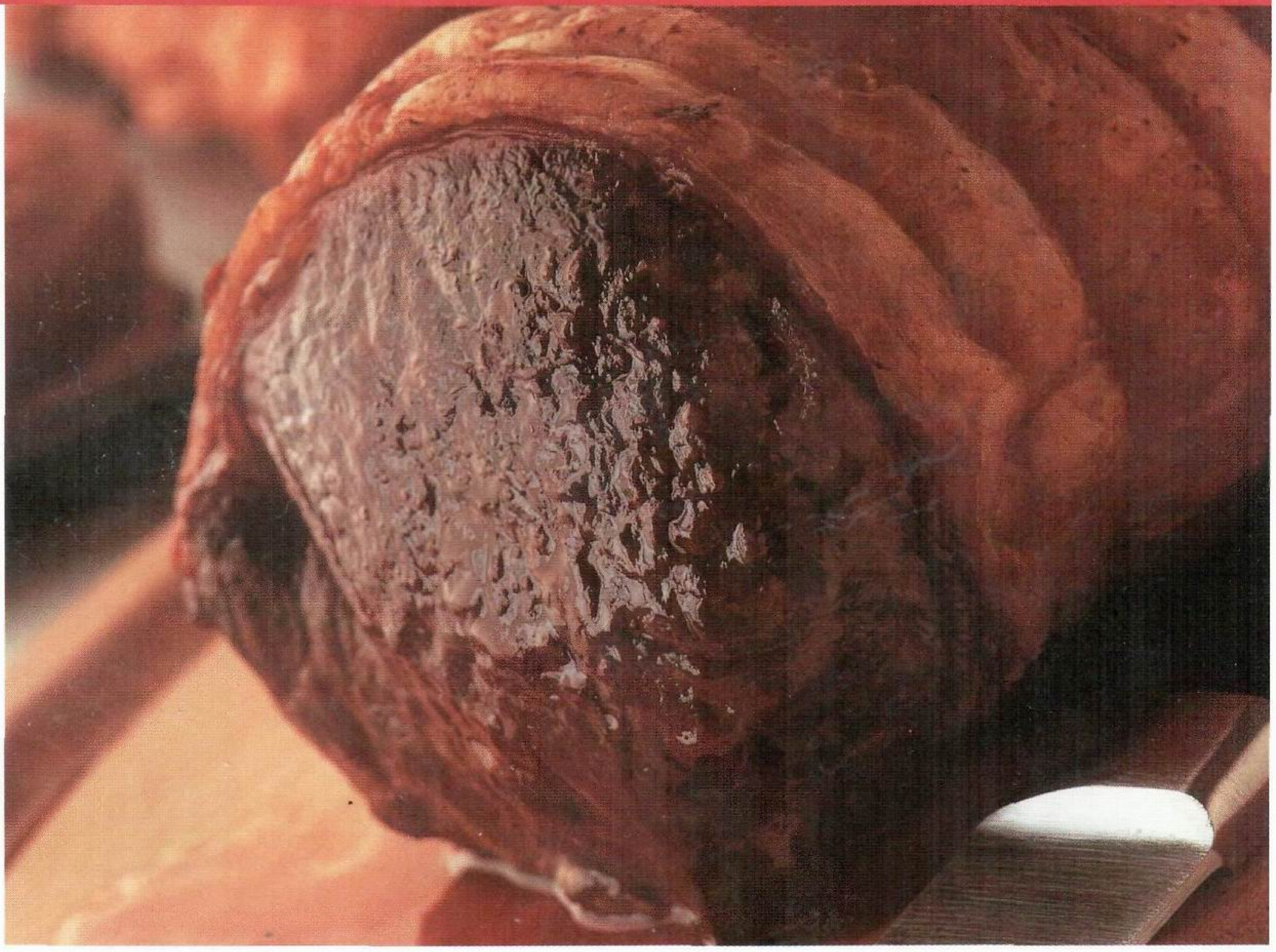
2 Добавьте кишмиш, сахар и цедру цитрусов. Тщательно перемешайте. Сделайте в центре углубление, влейте яйца и ванильную эссенцию. Введите тонкой струйкой молоко, взбивая массу деревянной ложкой. Переложите тесто в форму и разровняйте. Пеките 30–35 мин., пока пудинг хорошо не поднимется.

3 Разогрейте сливки, но не доводите их до кипения. Перелейте в кувшин. Выложите пудинг из формы, разрежьте на квадраты, посыпьте сахаром и подавайте со сливками.



Как правильно жарить мясо

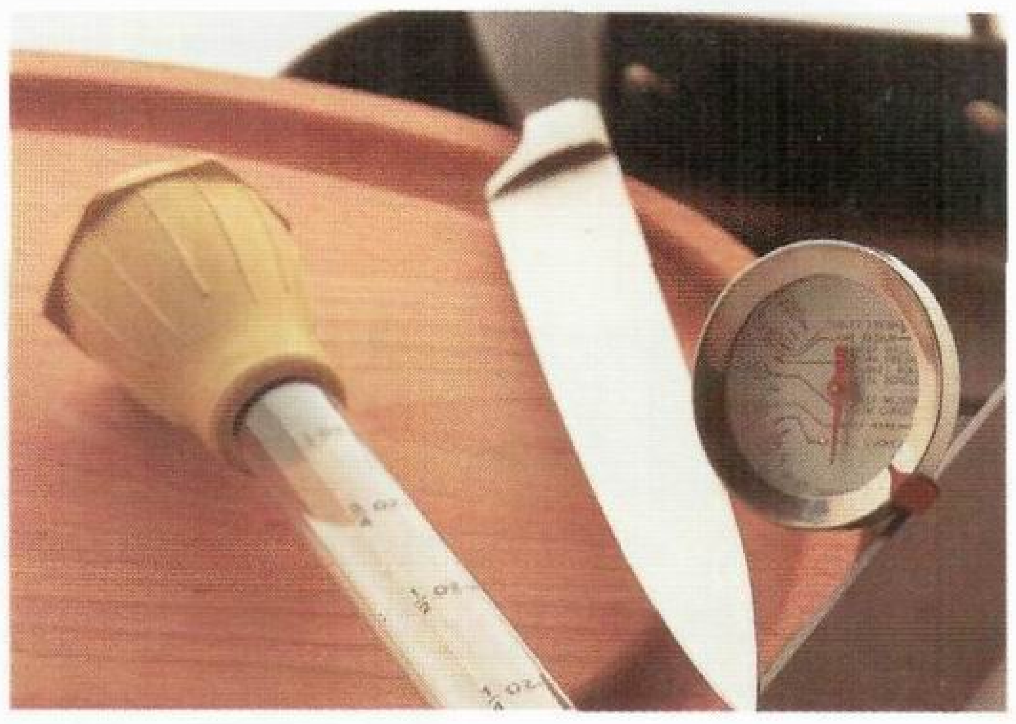
Лишь вегетарианцы не могут оценить вкус хорошо зажаренного куска говядины, баранины или свинины. Поговорим о том, как лучше всего побаловать мясоедов



При выборе мяса для жарения помните: на кости оно прожаривается более равномерно и получается вкуснее, чем обжаренные куски мякоти. Косточка помогает мясу сохранить сочность, что особо важно для кушаний, которые вы хотите подать холодными. И еще – чем крупнее кусок, тем вкуснее получится жаркое, тем более из говядины.

Правильная температура

Перед тем как отправлять мясо в духовку, подержите его некоторое время при комнатной температуре. Кусок весом около 2 кг после перекладывания из холодильника на кухонный стол должен полежать на последнем несколько часов, если в кухне прохладно.



Необходимая утварь

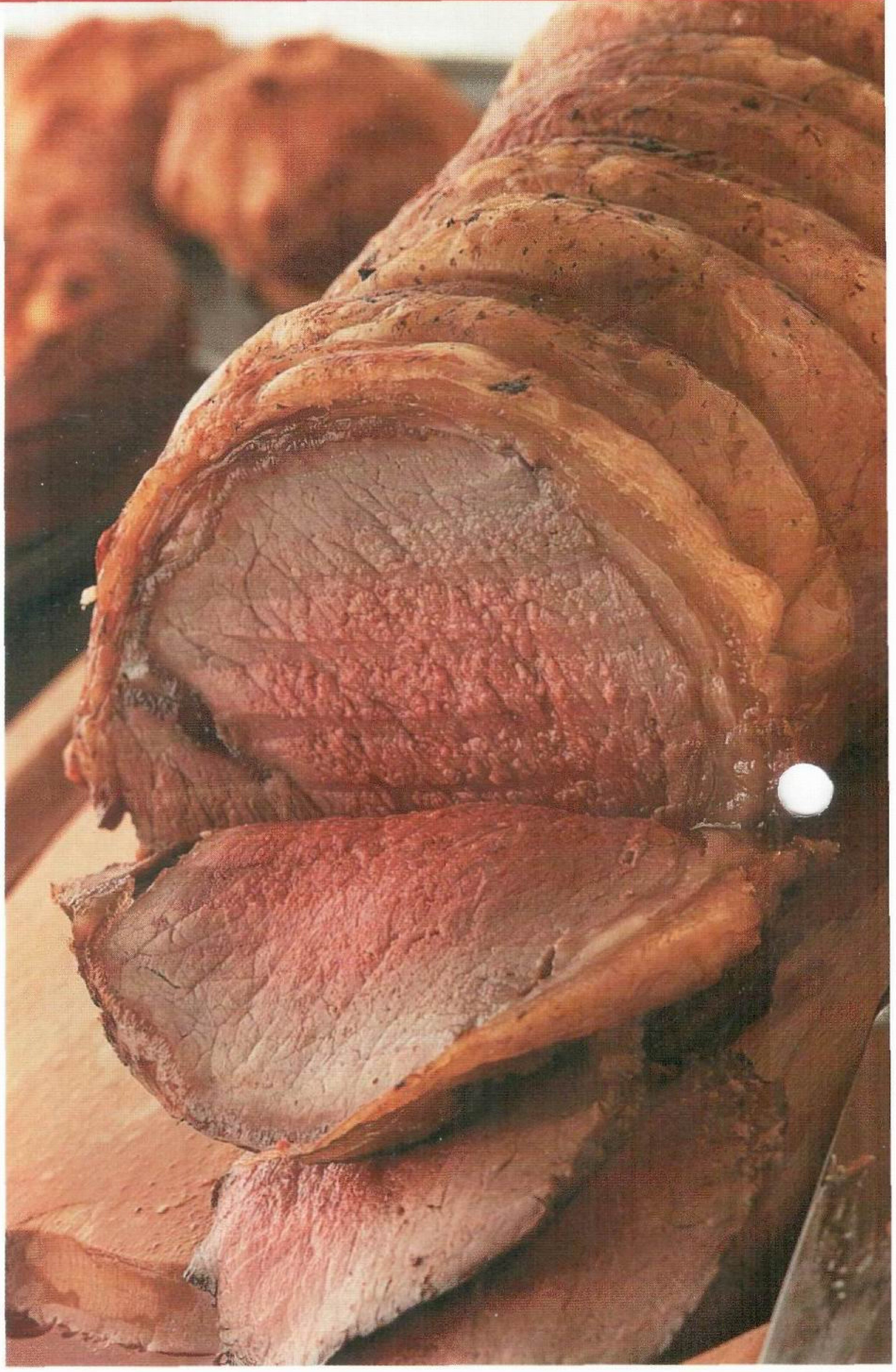
Хорошая разделочная доска с желобком по краю, в котором будут собираться соки при разделке мяса (их можно слить в подливку). Кулинарной спринцовкой отсасывают соки с поддона и поливают им мясо. Ножом с острым лезвием мясо можно разделывать почти профессионально, а мясной термометр поможет точно определить готовность продукта.

Руководство по жарению мяса

Говядина – все куски	
240°C	20 мин., затем уменьшить температуру
190°C	далее жарить 14 мин. на каждые 500 г для мяса с кровью 21 мин. на каждые 500 г – для средней готовности 27 мин. на каждые 500 г – для полной готовности
Баранина – нога	
230°C	25 мин., затем уменьшить температуру
190°C	далее жарить по 25 мин. на каждые 500 г + 30 мин. для тщательной прожарки
Баранина – фаршированная лопатка	
220°C	90 мин. + 30 мин. для хорошей прожарки
Баранина – корейка бескостная/тонкая корейка на кости	
230°C	25 мин.
Свинина – все куски	
180°C	30 мин. на каждые 500 г + 30 мин.

Говядина

Жареный тонкий край с ребрышками, вырезка или филе в сочетании с ароматной подливкой – кушанья, готовить которые вам доставит удовольствие. Не обязательно внимательно следить за временем приготовления говядины, главное – дать мясу постоять перед нарезкой.

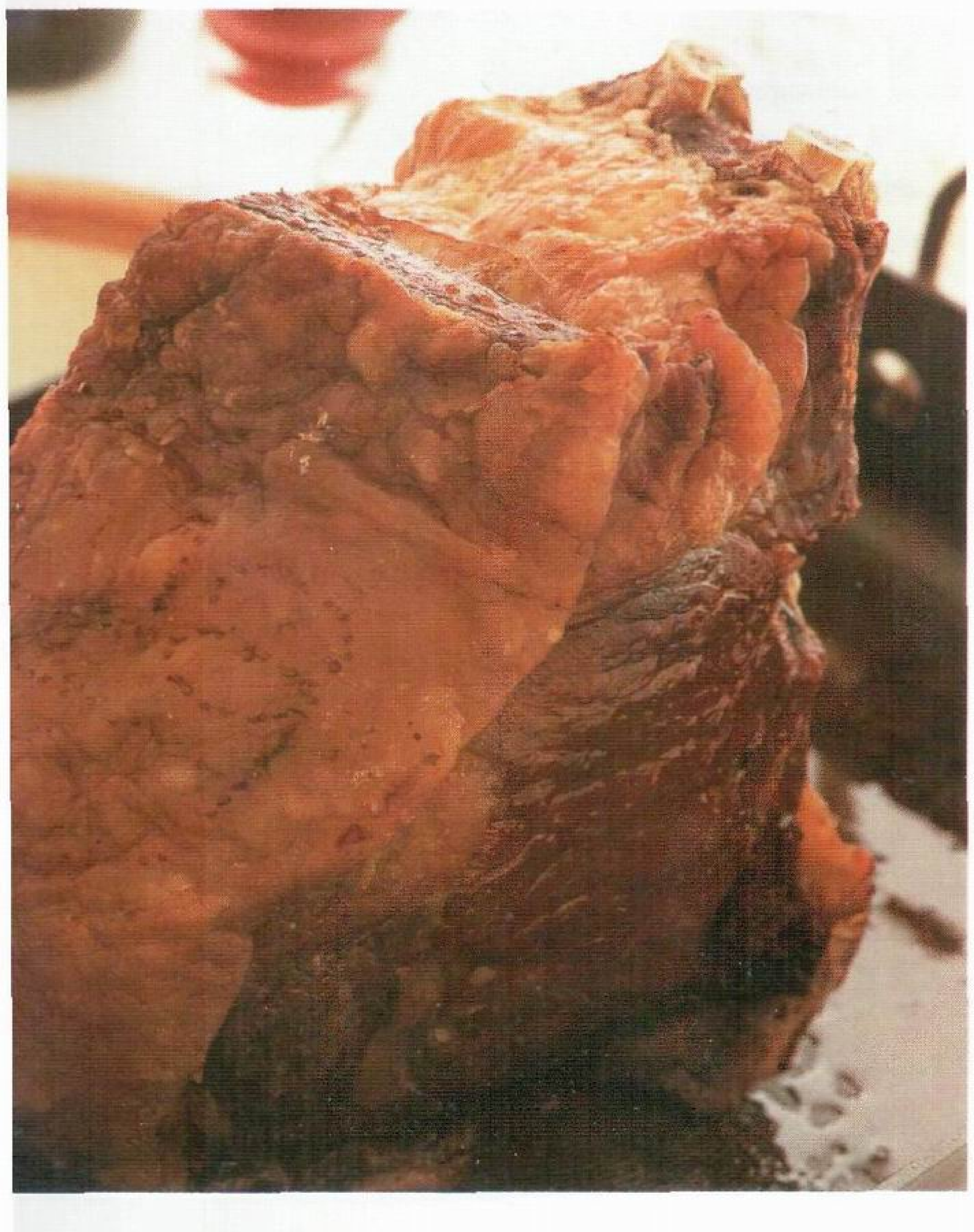


Шаги к успеху

- Перед продажей говяжьи туши могут висеть у мясников несколько недель. В ходе этого процесса созревания ярко-красный цвет мяса меняется на темный, винно-коричневый, а жир превращается из белого в кремовый, почти желтый.
- Слой жира должен не только окаймлять мясо, но и проходить в виде тонких мраморных прожилок в мякоти. Эти полоски придают говядине насыщенный вкус и помогают сохранить сочность.
- Начинайте жарить мясо при высокой температуре, благодаря чему мякоть покроется корочкой. Поливать говядину следует каждые 20 мин. Если с внешней стороны мясо слишком подрумянилось, накройте его неплотно фольгой, которую не забудьте снять за 10 мин. до окончания жарки.
- Готовую говядину нарезайте через 20 мин. после того, как вынете ее из духового шкафа. Можно оставить мясо в выключенной духовке с приоткрытой дверцей примерно на 45 мин.
- Этап настаивания – самый важный в процессе жарения. Горячий жар духовки вытягивает соки из мяса ближе к поверхности, а при настаивании они вновь впитываются всей мякотью.

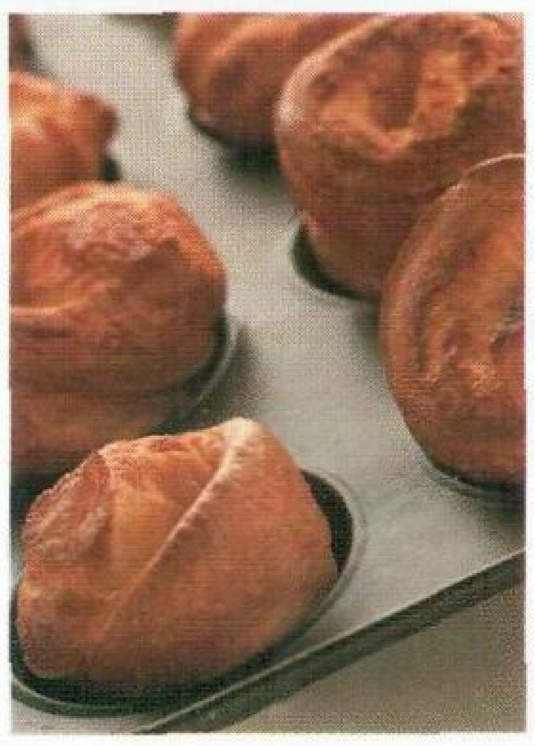
совет мастера Более жирное мясо, например свинину или баранью лопатку, лучше жарить на решетке, установленной в форме, – благодаря этому жир можно не сливать в процессе приготовления. Зато на мясе, которое жарится в форме без решетки, снизу образуется более вкусная корочка и остается больше мясного осадка для подливки.

Отрубы говядины



Лучший кусок мяса – **толстый край**, за ним следует **вырезка**. Оба вида туши жарят на кости, без костей, а также свернутыми в рулет. Говядина на кости будет прожариваться равномернее и вкуснее – кость выступает в роли проводника тепла, хотя мякоть удобнее нарезать. Если хребет от мяса предварительно отделен, то нарезать толстый край (мясо на ребрах) будет несложно. Когда подаете мясо холодным, отделяйте его от костей только перед подачей, в остывшем виде. Говяжий **филей**, а именно нижняя часть вырезки, – нежное мясо без костей, которое быстро жарится. Лучше всего готовить его «с кровью»: приправьте и быстро зажарьте на сильном огне.

как подавать



В английской кухне к ростбифу обычно подают йоркширские пудинги. Смешайте 125 г муки со щепоткой соли, 2 яйцами. Влейте 300 мл молока и размешайте в однородную массу. Дайте постоять 30 мин. Налейте в каждую из формочек немного соков от жареного мяса и разогрейте в духовке. Равномерно разлейте тесто и выпекайте около 15 мин., пока пудинги не станут пышными.

Баранина

Баранина, особенно ягнятина, прекрасно подходит для зажаривания: как цельная нога, так и небольшие куски корейки (на две порции). Вкус баранины зависит от того, чем питались животные – солоноватой травкой с болотистых топей или сладкими горными травами, ягодами и вереском.

Шаги к успеху

- Цвет мяса зависит от возраста животного, среды обитания и рациона. Используйте коричневатое мясо с розоватым оттенком, с хорошим слоем беловато-кремового жира.
- Кожица не должна быть слишком скользкой, не явно пересушенной.
- Баранину и ягнятину лучше жарить до выделения при прокалывании светло-розовых соков. Не нужно жарить мясо до серого цвета. Любители хорошо прожаренной баранины должны не упустить момент, когда прозрачный сок еще вытекает из мяса.

совет мастера

Розмарин, тимьян и мята – классические пряности к баранине. Интересно дополняют вкус мяса анчоусы, маслины и, конечно, чеснок. В качестве приправ хороши также кориандр (кинза) и зира (кумин).

Отрубы баранины

Баранья **нога** весит около 1,8–2,7 кг – подходит для большого количества приглашенных. Для обычного семейного ужина берите **половину ноги** – либо толстый мясистый верхний край, либо рульку, она дешевле и после длительного тушения порадует своим прекрасным ароматом.

Седло зажаривают целиком или делят на две части: бескостную **корейку (тонкий край)** или ребрышки – ряд натуральных котлет на косточках. Перед зажариванием седло и корейку предварительно подготавливают – или надрезают мясо между котлетами, или немного отделяют мякоть от хребта, что облегчает разделку готового мяса. Эти же куски можно очистить от костей и нафаршировать.

Лопатка – более жирный кусок, из нее получается отличный шашлык. Обычно лопатку делят на две части: голяшку и собственно лопатку. Из цельной лопатки, очищенной от костей, получается прекрасный пласт мяса для фаршировки.

Корейка на 4 или 6–7 котлет на кости – мясо высшего сорта, которое подвергают недолгой кулинарной обработке.

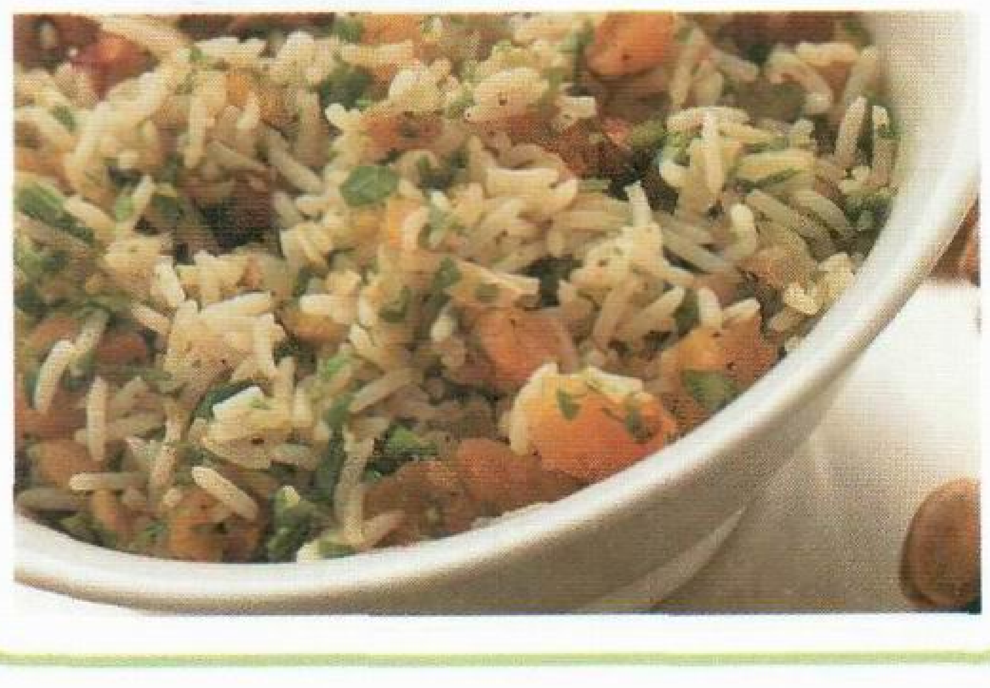
как подавать

Самый популярный овощной гарнир к баранине – зеленый горошек; хороши также бобовые, например белая фасоль.

совет мастера

Абрикосовая начинка

Вкус фруктов прекрасно оттеняет сладковатый привкус баранины. Обжарьте 1 небольшую рубленую луковицу в 2 ст. л. растительного масла, остудите, добавьте 80 г отварного риса, 50 г нарезанной кураги, кусочек коричной палочки длиной 5 см, 3 соцветия гвоздики, по 2 ст. л. рубленых фисташек и миндаля, а также свежей петрушки. Хорошо приправьте и нафаршируйте лопатку без костей. Половины порции хватит для начинения большой корейки без костей.



Свинина

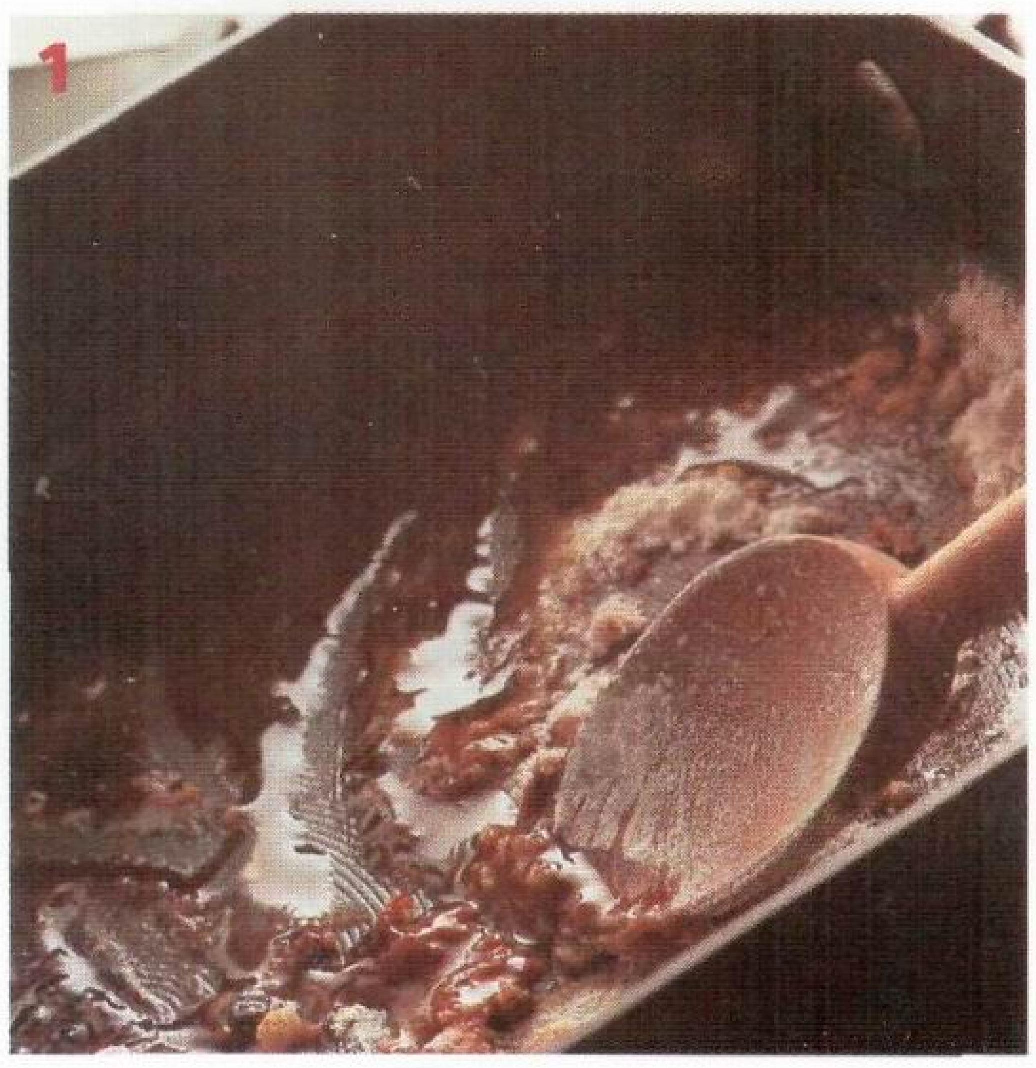
Свинина – один из дорогих и вкусных видов мяса. Выбирайте **ногу** (лучше **окорок**) или **верхнюю часть корейки** без костей, которая особенно вкусна фаршированной. Основную же часть **корейки** и **толстый край** лучше жарить на кости. **Вырезка** – постное и нежное мясо. **Грудинка** (или подчеревина, как ее еще называют) – более дешевое, достаточно жирное и вкусное мясо с хрустящей шкуркой.

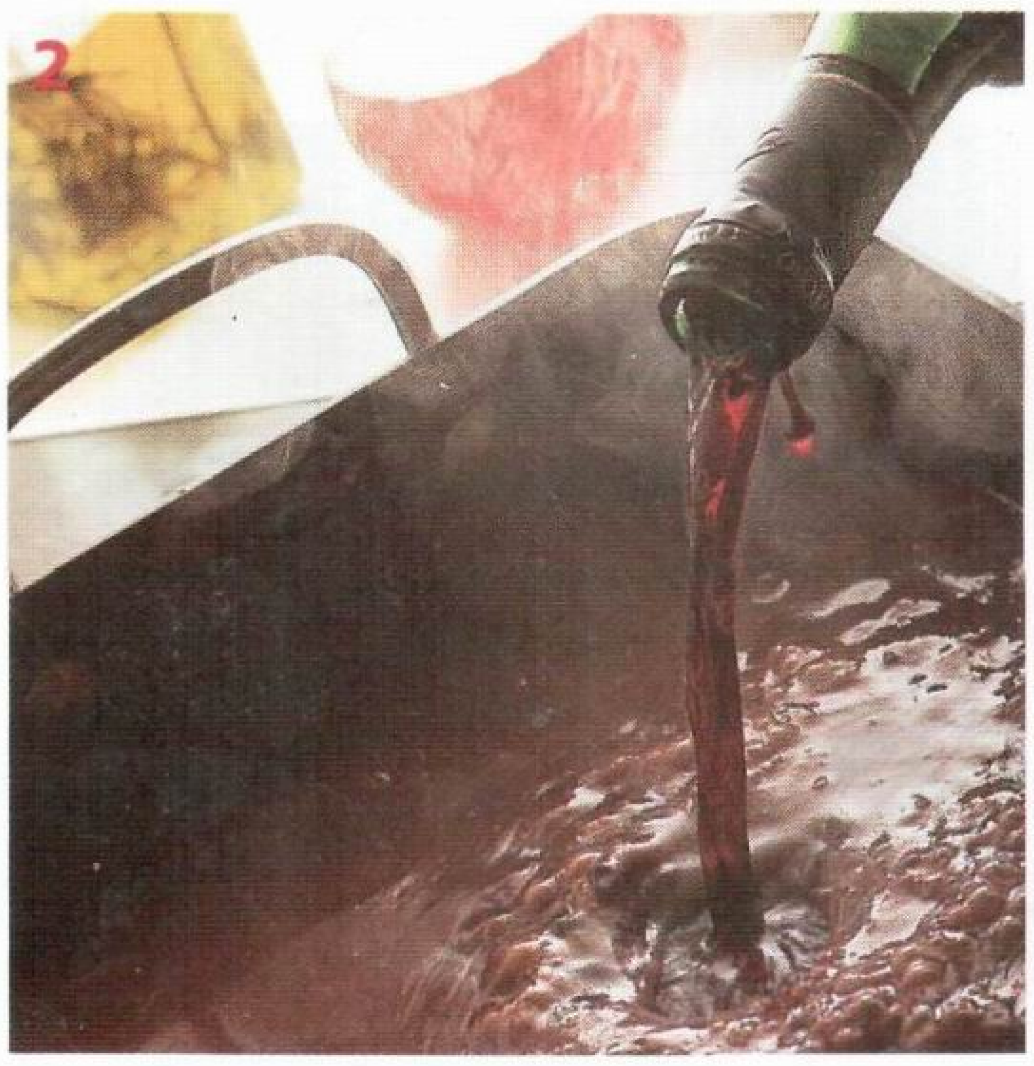
Шаги к успеху

- Покупайте свинину с нежной текстурой, постную, бледно-розового цвета. Жир должен быть плотным, белого цвета с розоватым оттенком.
- Мяса должно быть больше, чем костей и жира. Последний при этом покрывает кусок равномерным и не слишком толстым слоем.
- Чтобы шкурка получилась хрустящей, перед жарением надрежьте ее ножом в разных направлениях, натрите немного солью. Через полчаса промокните проступившую влагу бумажными полотенцами.
- В процессе жарения не поливайте свинину, иначе шкурка станет «резиновой».

Великолепная подливка

От любого достаточно большого куска мяса после жарения остается много ароматных соков.

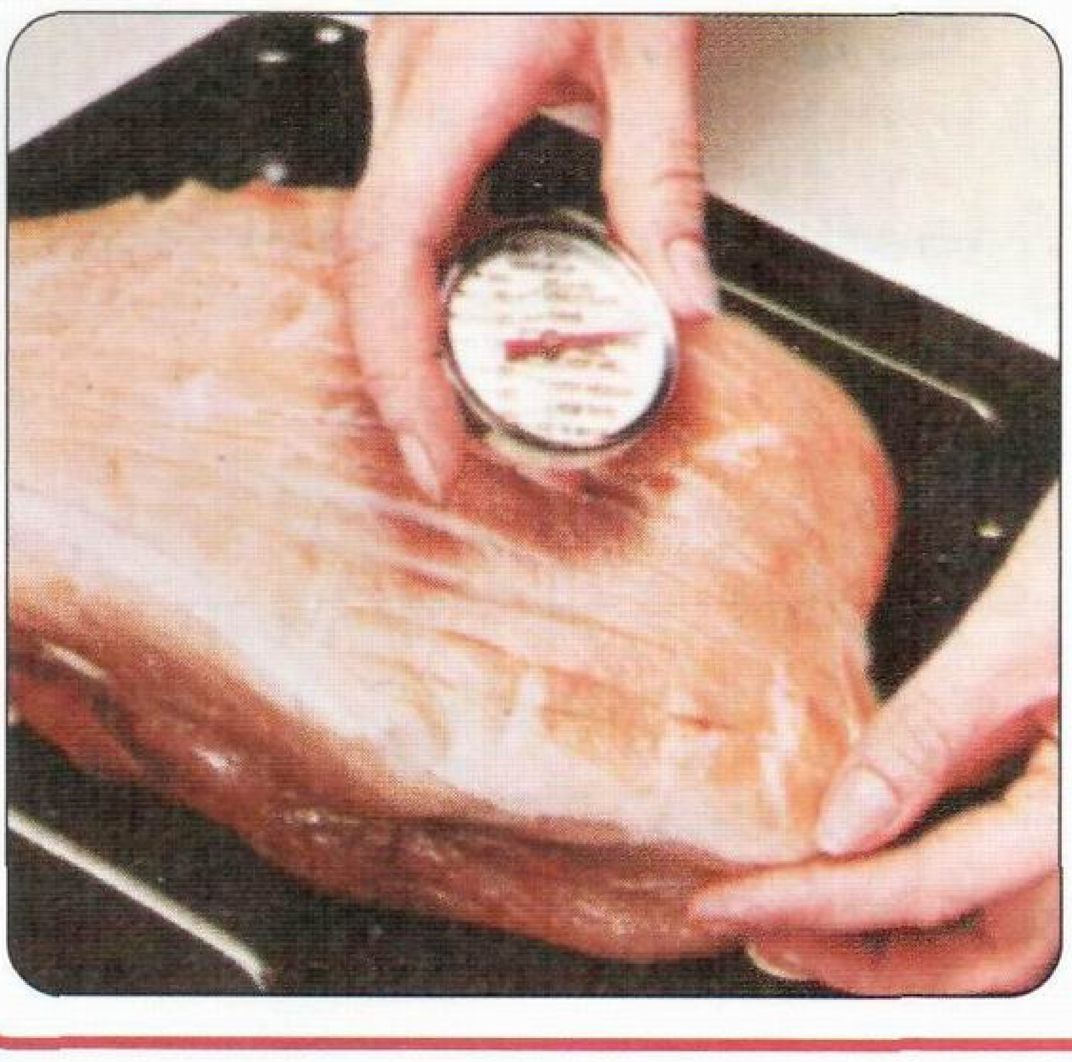




1 Слейте из формы, где жарилось мясо, как можно больше жира, оставляя темные мясные соки. Если жарилась говядина, то снятый жир можно отложить для йоркширских пудингов (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 138).

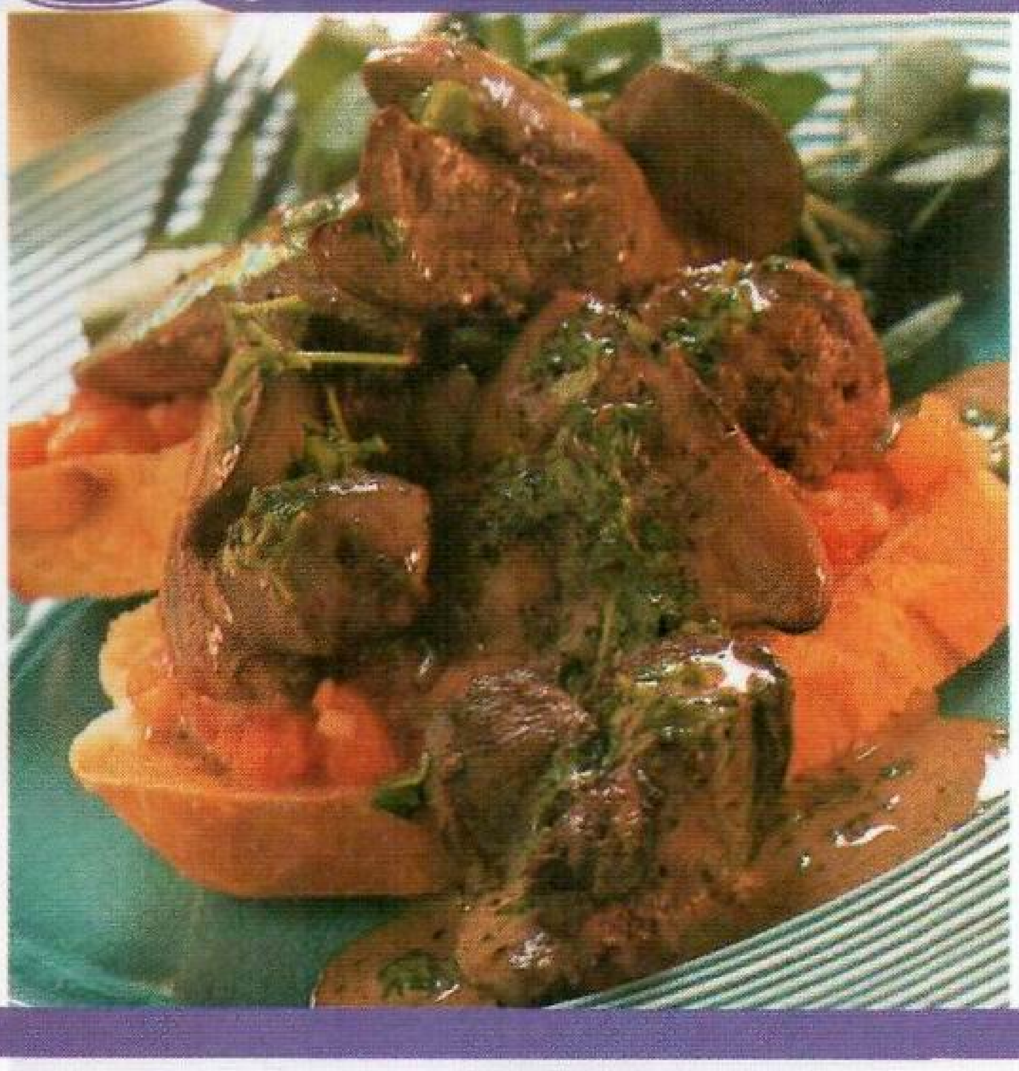
2 В говяжьи соки влейте воду, говяжий бульон или, по особому случаю, красное вино. В соки от баранины – мясной или овощной сок, для свинины – яблочный сок или бульон. Соскребите со дна прилипшие кусочки мяса и введите в жидкую часть, уварите кипячением наполовину. Приправьте по вкусу и подавайте.

Готово ли?



Для любого сорта мяса лучший способ проверить готовность – использовать специальный мясной термометр. Вставьте его в мясо перед тем, как отправить кусок в духовку. Кончик термометра должен находиться как можно ближе к центру куска и не касаться косточки. Для мяса с кровью достаточно 50°С, для средне прожаренного – 60°С, для хорошо прожаренного – 70°С. В течение каждых 20–30 мин. настаивания после жарения температура внутри мяса будет увеличиваться примерно на 10°С. Если специального термометра нет, проткните мясо спицей, подержите ее 30 сек. Приложите вынутую спицу к запястью: если она теплая, мясо на стадии «с кровью», если горячая – средней готовности, если спица очень горячая – мясо тщательно прожарилось по всей толщине.

Свинину всегда тщательно прожаривают: при прокалывании спицей самой толстой части должен появиться прозрачный сок.



Обед... для поражения

Приготовьте блюда из предлагаемого меню – вы произведете неизгладимое впечатление на гостей, будь то будущие родственники или деловые партнеры

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Холодный морковно-апельсиновый суп

Оригинально и симпатично

Куриная печень а-ля провансаль

Нежные кусочки печени на тостах с помидорами

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Каре ягненка

Лучшие куски баранины В насыщенном розмариновом соусе

Пряные шарики с зеленью

Пикантные мясные шарики с беконом и розмарином

Капуста с маком

Необычное сочетание!

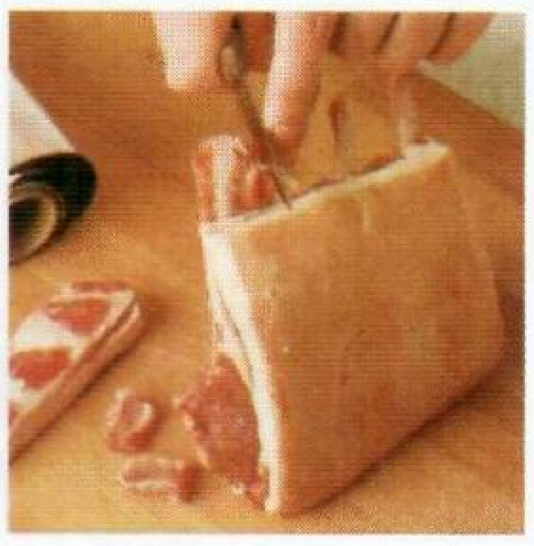
*

ДЕСЕРТЫ

Клубничные меренги с малиновым соусом

Классический дуэт – сладкое безе и кисловатые фрукты

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Это продуманное до мелочей меню, бесспорно, впечатлит гостей, однако от Вас оно потребует немало времени и внимания на завершающем этапе приготовления еды. К важным приемам желательно начинать готовиться дня за два, чтобы успеть навести порядок в доме, все подготовить и уделить внимание своему внешнему виду!

2 За день до застолья...

Сделайте суп и поставьте на холод. Подготовьте мясо и приготовьте соус. Охладите по отдельности. Сформуйте шарики с зеленью. Сделайте малиновый соус и поставьте в холодильник. Нашинкуйте капусту и положите в полиэтиленовом пакете в холодильник.

3 В день подачи...

Испеките безе и остудите. Подготовьте украшения для супа и десерта. Оформите тосты с помидорами и разогрейте, подготовьте печень. Пожарьте мясо. Запанируйте мясные шарики и обжарьте. Взбейте сливки, намажьте безе и охладите.

4 Непосредственно перед подачей...

Разлейте суп по тарелкам и украсьте. Обжарьте печень и приготовьте соус. Разогрейте тосты и выложите сверху печень. Разогрейте соус для мяса, разложите каре по тарелкам и украсьте. Потушите капусту. Промокните мясные шарики бумажными полотенцами. Разрежьте меренги на квадраты, украсьте и подавайте.

Холодный морковно-апельсиновый суп

Смешение сладости и терпкости – это кушанье непременно возбудит аппетит даже привеper в еде

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч + охлаждение
Кол-во калорий – 80 в порции
Жир – 2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
2 маленькие мелкорубленые луковицы
8–9 морковок (нарезать тонкими кружочками) + тертая морковь для украшения
900 мл куриного бульона (можно из кубика или порошка)
сок 4 крупных апельсинов
тертая цедра 1 крупного апельсина
тонкие кружочки апельсина для украшения

1 Нагрейте масло в большой кастрюле и обжарьте лук (5 мин.).

2 Положите морковь, влейте бульон и приправьте по вкусу. Доведите, помешивая, до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 45 мин., чтобы морковь стала очень мягкой. Дайте остыть и протрите через сито в пюре.

3 Накройте и поставьте на холод минимум на 2 ч или на всю ночь. Перед подачей подмешайте в суп сок и цедру апельсинов. При необходимости дополнительно приправьте. Разлейте по охлажденным пиалам, украсьте апельсином и морковью.

как подавать

Положите в формочки для льда немного нарезанного фенхеля, залейте водой и заморозьте. Положите на каждую порцию по 1–2 кубика льда.

Куриная печень а-ля провансаль

Мягкая жареная куриная печень в сливочном соусе на томатных тостах

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 275 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
3 крупных помидора (нарезать)
2 небольших зубка чеснока (истолочь)
12 ломтиков хрустящего хлеба
1 ст. л. растительного масла
650 г куриной печени
2 ст. л. уксуса
2 ст. л. жирных сливок
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Для тостов. Растопите половину сливочного масла. Тушите помидоры с чесноком на слабом огне, пока овощи не станут очень мягкими (10 мин.). Приправьте и дайте остыть. Поджарьте ломтики хлеба до светло-золотистого цвета с обеих сторон. Намажьте тосты с одной стороны томатной приправой.

2 Разогрейте оставшееся сливочное масло с растительным на сильном огне. Обжарьте печень, перемешивая, до мягкости (3–4 мин.). Выложите шумовкой. Слейте оставшийся на сковороде жир. Влейте на сковороду уксус и соскребите со дна приставшие кусочки деревянной ложкой.

3 Разогрейте гриль. Введите в соус на сковороде сливки и дайте закипеть. Уменьшите огонь и положите в соус печень с петрушкой. Посолите, поперчите и готовьте еще 1 мин.

4 Разогрейте под грилем томатные тосты (1 мин.). Положите на каждую из 6 тарелок по 2 тоста. Разложите сверху печень в соусе и подавайте в горячем виде.

Каре ягненка

Прекрасный выбор – приглашенные на обед любители мяса останутся довольны

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: $1^3/_4$ ч
Кол-во калорий – 360 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
3 подготовленных куска каре ягненка на косточке – каждый на 8 котлет (см. «совет мастера»)
2 ст. л. растительного масла
1 небольшая мелкорубленая луковица
1 мелко нарезанная морковь
1 мелко нарезанный черешок сельдерея
$1^1/_2$ ч. л. муки
300 мл бараньего или овощного бульона
2 ст. л. яблочного сока
$^1/_2$ ч. л. томатной пасты
25 г нарезанных пластинками шампиньонов
1 лавровый лист
$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного розмарина (раскрошить)
3 веточки петрушки
веточки розмарина для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Разрежьте куски ягнятины пополам. Срежьте жир и мякоть с верхней части косточек на 5 см. Тщательно соскребите остатки мякоти с оголившихся костей и оберните косточки фольгой.

2 Обжарьте в масле на слабом огне лук с морковью и сельдереем (20 мин.). Посыпьте мукой и спассеруйте, размешивая, до красновато-коричневого цвета.

3 Снимите с огня, влейте бульон и сок, введите томатную пасту, грибы, лавровый лист и зелень. Поставьте на огонь и дайте закипеть, накройте кастрюлю крышкой на три четверти и тушите соус 40 мин. – до сиропообразного состояния. Процедите жидкую часть и отложите.

4 Положите каре на решетку, установленную в жаропрочной форме. Приправьте перцем. Жарьте в духовке 30–40 мин. в зависимости от размера кусков и желаемой степени готовности.

5 За пять минут до готовности мяса разогрейте приправу. Разлейте по подогретым тарелкам и положите в соус мясо. Украсьте при желании розмарином и подавайте.

совет мастера
Каре вырезают из верхней спинной части бараньей туши – это лучшая часть ребрышек, отделенных от хребта единым куском с мясом. Затем куски разрезают на цельные котлеты на косточке.

Пряные шарики с зеленью

Время подготовки: 15 мин. + остывание
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 11 г

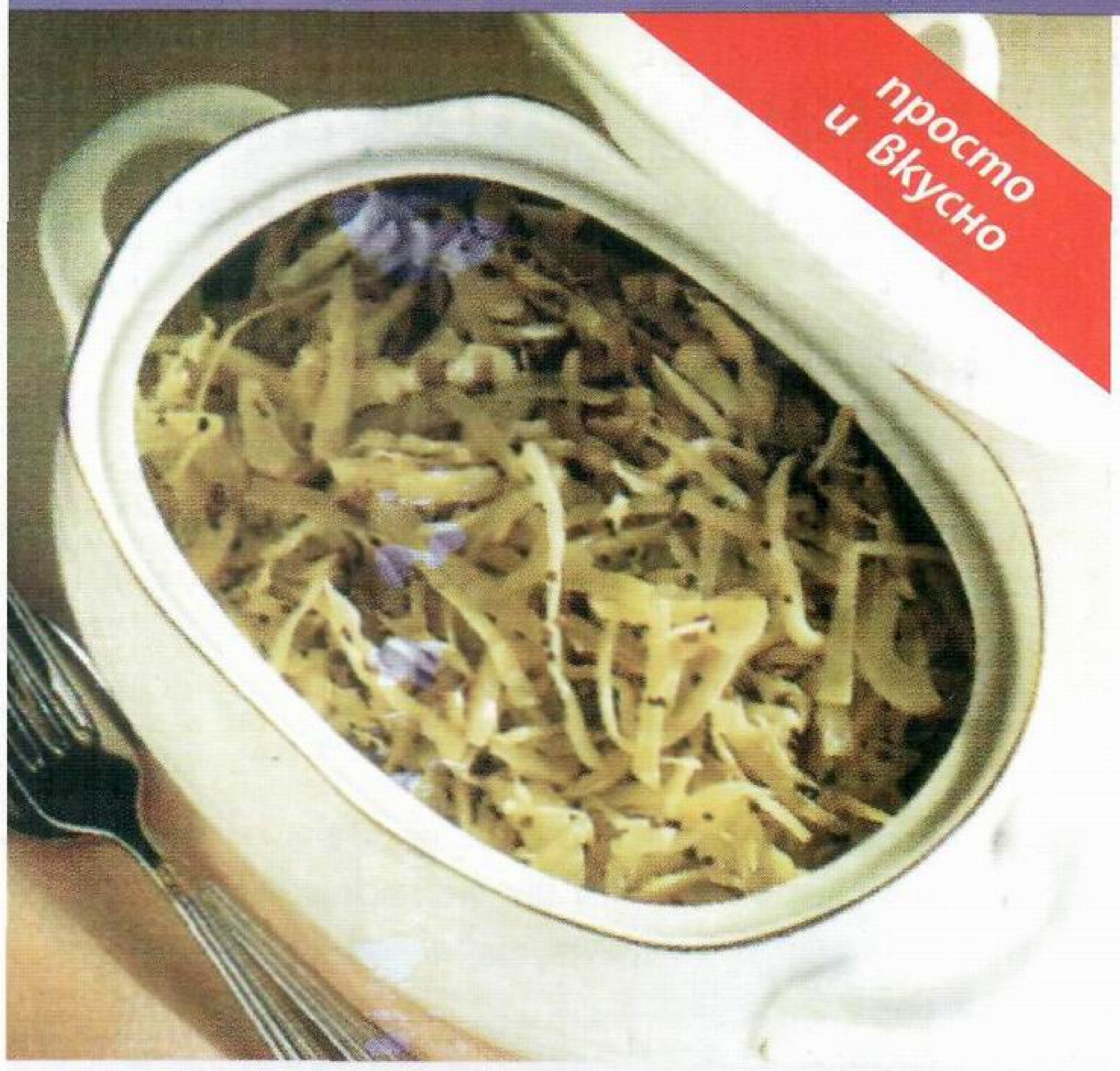
ИНГРЕДИЕНТЫ
25 г сливочного масла
1 небольшая мелкорубленая луковица
6 ломтиков ветчины (мелко нарезать)
50 г мелко нарезанных шампиньонов
50 г свиного фарша
$1^1/_2$ ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного розмарина (сушеный – раскрошить)
175 г крошек свежего белого хлеба
1 крупное яйцо (взбить)
растительное масло для жарения

1 Растопите сливочное масло и обжарьте лук на слабом огне до мягкости. Выложите из сковороды, остудите. Разогрейте духовку до 200°С.

2 Смешайте жареный лук, ветчину, грибы, фарш, розмарин и 150 г хлебных крошек. Приправьте, подмешайте достаточное количество взбитого яйца и сформуйте из полученной массы шарики. Налейте в жаропрочную форму немного растительного масла и разогрейте в духовке.

3 Обмакните изделия в яйцо и обваляйте в оставшихся крошках. Разложите в форме, полейте горячим маслом и поставьте в духовку. Запекайте 20–30 мин. – до золотисто-коричневого цвета, периодически переворачивая. Промокните шарики бумажными полотенцами и подавайте горячими.

...или попробуйте так
Замените розмарин равным количеством рубленой петрушки и 1 истолченным зубком чеснока.



Капуста с маком

Необыкновенная комбинация – мак придает капусте ореховый привкус

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 95 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 небольшой кочан белой или зеленой капусты
50 г сливочного масла
1 ст. л. семян мака
2 ст. л. воды

1 Снимите с капусты внешние листья, разрежьте кочан на четыре части. Вырежьте кочерыжку и тонко нашинкуйте.

2 Разогрейте масло. Когда появится пена, обжарьте мак, затем введите капусту и воду, посолите и поперчите по вкусу. Тушите под крышкой, пока капуста не станет мягче. Подавайте горячей.

...или попробуйте так
Добавьте на сковороду тертую цедру лимона, к концу приготовления введите по вкусу сок лимона.

Клубничные меренги с малиновым соусом

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 45 мин. + остывание
Кол-во калорий – 545 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
растительное масло для смазывания
4 белка
225 г сахара
1 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. крахмала
450 мл жирных сливок
350 г клубники (разрезать пополам)

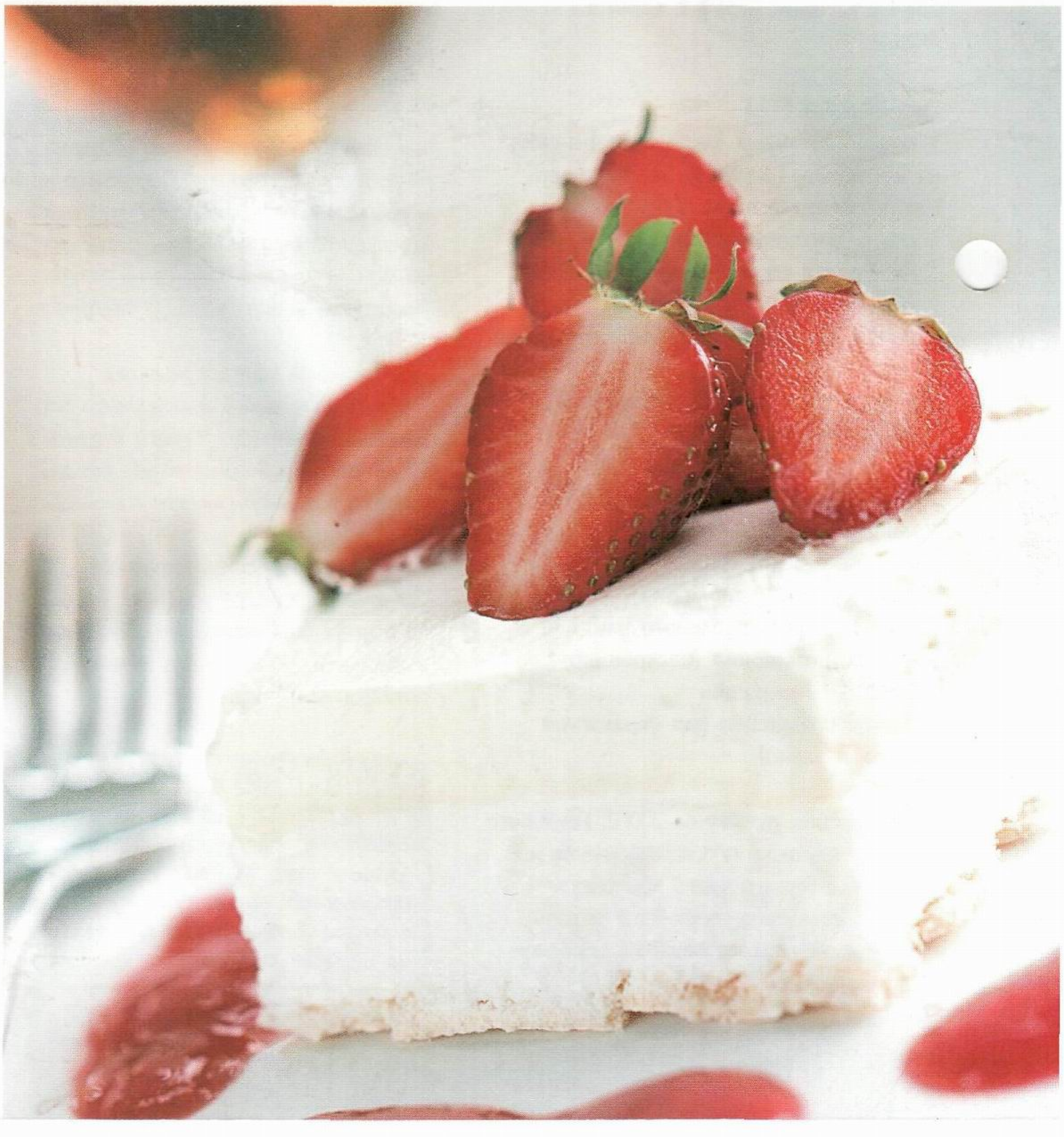
ДЛЯ СОУСА:
225 г малины
25 г сахарной пудры
1 ст. л. лимонного сока

1 Для соуса. Протрите малину с пудрой через сито. Подмешайте лимонный сок. Накройте и поставьте на холод до подачи.

2 Для основы из безе. Разогрейте духовку до 150°С. Смажьте маслом неглубокую форму для запекания размером примерно 31 x 22 см, выстелите ее промасленной пекарской бумагой.

3 Взбейте белки в плотную, но не сухую пену. Взбивая массу, по ложке всыпьте сахар. Продолжая взбивать, добавьте сок и крахмал. Взбивайте еще 4–5 мин., пока масса не станет очень густой и блестящей. Переложите в форму и разровняйте.

4 Поместите в духовку на 45 мин., чтобы безе стали светло-золотистыми. Оставьте в форме на 2 ч – до полного остывания. Переверните и снимите бумагу.

5 Взбейте сливки в мягкую пену. Намажьте ровным слоем безе и разровняйте ножом-лопаткой. Смочите водой острый нож и аккуратно подровняйте края меренг. Разрежьте на 6 квадратов, разложите по сервировочным тарелкам и украсьте половинками клубники. Полейте вокруг малиновым соусом и подавайте.

совет мастера Не переусердствуйте, взбивая сливки, иначе они продолжат густеть при намазывании.